

## Как выбрать вид спорта ребенку

Всем известно – движение детям необходимо. Понятно, что каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным.

Лето – прекрасное время начать подготовку вашего ребенка к занятиям спортом.

### Необходимо:

1. Расспросить самого ребенка, чем бы ему хотелось заниматься. Он, скорее всего, вообще не имеет представления о том, какие существуют виды спорта. Посмотрите с ним передачи спортивного канала, сходите на занятия или соревнования в различные спортивные секции. Но все же полагаться исключительно на выбор ребенка не стоит.

2. Прежде чем принять решение, оцените возможности ребенка.

Ведь спорт – это та сфера, желание человека далеко не всегда совпадают с его физическими возможностями. Например, худенький, неуверенный в себе мальчик вряд ли почувствует себя комфортно в секции хоккея, а основательному плотненькому крепышу, скорее всего, не удастся добиться успехов в секции спортивной гимнастики, где необходимы гибкость.

3. Необходимо взвесить материальные возможности семьи, учесть удаленность места занятий от дома, расписание тренировок.

Если у ребенка есть какое – то хроническое заболевание, то выбирать вид спорта и определять допустимую нагрузку можно только по рекомендации лечащего врача. Поэтому, прежде чем принять окончательное решение, нужно обязательно проконсультироваться у педиатра

Для детей с депривацией зрения врачи офтальмологи рекомендуют занятия такими видами спорта как: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, теннис, бадминтон, плавание, шахматы, лыжный спорт (ходьба), туризм. Почти все перечисленные виды спорта имеют свое спортивное оборудование, которое способствует в коррекционной работе (зрительной) на занятиях физической культурой. Глаза ребенка неотрывно сопровождают мяч, шайбу и т. д., тем самым развивая глазомер.

Полезными и допустимыми видами спорта при миопии считаются плавание, бег низкой интенсивности (трусцой), ходьба на лыжах, спортивная ходьба и другие виды нагрузок с пульсом до 140 ударов в минуту. Если степень близорукости невысокая, врач-офтальмолог может разрешить и другие виды физической активности — конный спорт, теннис, волейбол, гребля, бадминтон.

Правильно подобранные физические нагрузки нормализуют циркуляцию внутриглазной жидкости, снижают давление в зрительных органах и восстанавливают работу цилиарной мышцы. Регулярные занятия спортом могут остановить прогрессирование близорукости, а при комплексном подходе даже повысить остроту зрения.

Детям с начальной стадией дальнозоркости офтальмологи рекомендуют отдавать предпочтение игровым видам спорта с мячом — волейболу, баскетболу, бадминтону, настольному теннису. Во время этих спортивных игр необходимо следить за мячом, который быстро перемещается по площадке. То есть человеку постоянно приходится «переключать» внимание с ближних расстояний на далекие. Это хорошо тренирует аккомодационную способность глаза, укрепляет глазные мышцы и нередко помогает остановить падение зрения.

При близорукости и дальнозоркости, особенно высоких степеней **не рекомендуется заниматься боксом, единоборствами, тяжелой атлетикой, горные лыжи, акробатика, прыжками с трамплина, хоккеем.** Эти виды спорта могут повышать внутриглазное давление, а также увеличивают риск травматизации глаз

## Командные виды спорта

Игры рекомендуются как очень общительным детям (в команде они будут чувствовать себя как рыба в воде), так и застенчивым, не умеющим общаться детишкам (игра в команде привьет ребенку коммуникативные навыки, научит дружить, отвечать не только за себя, но из-за команду). Вообще, командные игры очень полезны для психологического развития детей.

Выбирать конкретный командный спорт для вашего ребенка нужно в зависимости от его личных пожеланий, а также от способностей и физических данных. Так, например, в баскетболе и волейболе успеха добиваются в основном только высокие игроки. В футболе важно умение быстро и долго бегать. В хоккее – физическая сила и хорошая координация. В водном поло – любовь к воде и умение плавать. Недостаток спортивных игр – высокий уровень травматизма, без которого, впрочем, не обходится ни один вид спорта. Много здесь зависит от опытности тренера.

.Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет.

**За счет высокой травмоопасности в такие виды спорта не возьмут ребенка с нестабильностью шейного отдела позвоночника, плоскостопием, нарушением осанки (сильный сколиоз), язвенной болезнью кишечника и желудка, нарушениями зрения или бронхиальной астмой.** Если есть



проблемы с сердцем или обменом веществ, скорее всего, общетренировочные занятия вам разрешат. А вот о профессиональной карьере, скорее всего, задумываться не стоит, нагрузки придется дозировать.

Занятия командными видами спорта укрепляют опорно-двигательный аппарат, координируют работу зрительного и вестибулярного аппарата, улучшают координацию и ловкость, глазомер, быстроту реакций, улучшают осанку и делают фигуру подтянутой и красивой. Кроме того, важна и социальная роль – дети учатся взаимодействию с партнерами по команде, вырабатывают волевые качества

## Хоккей

В хоккей не возьмут с близорукостью, если есть врожденные или приобретенные пороки сердца.

## Легкая атлетика

и



**при воспалениях желудочно-кишечного тракта, астме, сильной близорукости . Занимаются с 7 лет.**

Бег формирует выносливость развивает все группы мышц, укрепляет организм, помогает при дистонии, частых простудах, начальной стадии сколиоза. Оздоровительный бег полезен при хронических заболеваниях в стадии ремиссии. **Детям с плоскостопием заниматься бегом нельзя.** Длительные забеги, бег с препятствиями, прыжки **стоит ограничить или исключить вовсе** **заболеваниях сердца,**

## Плавание



Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. **Не рекомендуется при кожных заболеваниях: нейродермите, мокнущих экземах. Аллергикам не стоит плавать в бассейне с хлорированной водой.** Плюс

закаливание организма. **Противопоказано плавание при туберкулезе в активной стадии, при ревматических пороках сердца или язвенной болезни желудка и кишечника, при изменениях глазного дна.**

## Гимнастика

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта и начинать тренировки можно уже с 3 лет.

Вот куда специалисты смело рекомендуют родителям отдавать детей. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию.

Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

**Обычно для гимнастики ограничениями являются проблемы со зрением и позвоночником, острые болезни.** В остальных случаях заниматься можно.

## Лыжный спорт

Это не только традиционные лыжи, но и модные нынче биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое.

Однако специалисты настоятельно рекомендуют детям начинать знакомство с зимними видами спорта с традиционных лыж. Этот вид спорта особенно хорош с точки зрения закаливания, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений. Занимаются с 8-9 лет.



Рекомендуется заниматься на лыжах часто простужающимся детям. Занятия на свежем воздухе полезны всем детям без исключения!

## Теннис

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений, быстрота реакции, точность, внимание. Однако, этот вид спорта — не из дешевых. Кроме того, теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5.



Это популярный вид спорта среди детей, особенно старшего школьного возраста. Однако в него не возьмут при проблемах с шейным отделом позвоночника, плоскостопием, близорукостью или язвенной болезнью.

## Фигурное катание

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Именно здесь особенно сильно чувствуется жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале – над хореографией. Занимаются с 3-4 лет.



В фигурном катании ограничениями по здоровью являются косолапость, проблемы с вестибулярным аппаратом и проблемы со зрением. Занимаются дети в крытом катке и спортивном зале, и летом, и зимой. В результате тренировок ребенок становится выносливее, закаленнее, тренируется глазомер и координация движений, повышается гибкость, укрепляется связочный аппарат и мышцы

## Спортивные единоборства

Приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, айкидо, ушу и т.д. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат ребенка быстро реагировать и правильно падать. Уровень травматичности при квалифицированном преподавании не выше обычного. Занимаются с 5-9 лет. Противопоказаны единоборства при серьезных сердечно-сосудистых патологиях, травмах головы, наличии кожных болезней, имеющих инфекционную и грибковую природу, болезнях нервной системы и психических расстройствах, бронхиальной астме, туберкулезе лёгких, болезнях крови и эндокринной системы, некоторых глазных патологиях, такие как глаукома, катаракта, астигматизм, слишком сильная близорукость, болезнях опорно-двигательного аппарата, сердца, почек.

## Фехтование

Не связано с физическими и эмоциональными перегрузками, полезно ослабленным детям. Способствует формированию межполушарных связей, развитию глазомера, пространственного мышления, развивает быстроту реакции. **Из-за синтетических покрытий и костюмов с масками могут возникнуть проблемы у аллергиков и астматиков**. Занимаются с 9-10 лет.



### И не забывайте:

1. Нельзя давить на ребенка, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своему ребенку.
2. Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшать» ребенка. Попробуйте выявить и развить его способности, которые досталось ему от рождения.
3. Чтобы быть здоровым и сильным, можно использовать: ролики и коньки, велосипед и скакалка, плавание и бадминтон, пешие и водные походы, которые принесут огромную пользу.
4. Сначала –к врачу. Прежде чем отвести ребенка в физкультурно-оздоровительный комплекс или в бассейн, посетите вместе с ним доктора –педиатра или врача ЛФК. Врач подскажет вам, подходят ли ребенку выбранные виды спорта.
5. Познакомьтесь с тренером. Очень важна и психологическая атмосфера, в которой окажется ребенок. Написав заявление на имя директора, не спешите уходить. Познакомьтесь с тренером, поговорите с ним. Подумайте –будет ли ребенку комфортно под руководством этого человека? Поприсутствуйте, если это возможно, на паре-тройке первых занятий вашего ребенка. Оцените методику тренера –подходит ли она вашему ребенку.
6. Не настраивайте ребенка сразу на высокие достижения. Главное –здоровье и гармоничное развитие. Если все пойдет хорошо и ребенку будет интересен спорт –он сам захочет чего-то достичь. Ключевое слово –«сам». Если же его изначально мотивировать на большой спорт, это может вызвать чувство неуверенности в себе, страх не справиться и подвести родителей, не оправдав их ожиданий.

## Темперамент ребенка и спорт

### Ребенок – Меланхолик

Ребенка-меланхолика узнать легко: это, пожалуй, самый неспортивный темперамент из всех четырех. Меланхолик очень не любит всяческие перемены и с трудом к ним приспосабливается. Играет в одни и те же игры, но зато глубоко их изучает. Базовый запас уверенности в себе и в мире у него накапливается с трудом, поэтому ребенок-меланхолик держится за мать до последнего. Он долго «раскачивается» и довольно быстро утомляется, часто плачет. Подросший меланхолик может стать вполне активным человеком, однако перемены он все равно недолюбливает. Может, поэтому спортом меланхолики занимаются редко, особенно активным.

#### Какие виды спорта подходят для ребенка-меланхолика?

Человек с таким темпераментом – уравновешенный. Ему подойдут виды спорта, в которых нужно целиться: это и стрельба, и метание диска. Ребенку-меланхолику могут очень понравиться танцы – это отличный шанс выразить себя. Хорошо ладит меланхолик с животными, поэтому верховая езда подойдет как ничто другое.

### Ребенок – Холерик

Холерик – неуравновешенный, но сильный тип темперамента. Он быстро загорается, также быстро остывает, рутина ему очень надоедает. Часто раздражается. Ребенку-холерику всё надо. Он все время что-то делает, куда-то лезет, ничем долгое время не занимается, все разбрасывает, а споры с детьми предпочитает решать кулаками.

#### Какие виды спорта подходят для ребенка-холерика?

Ребенку-холерику спорт просто необходим: ему как никому другому нужно куда-то девать свою неумную энергию! Однако ему необходим и контроль, поэтому обязателен мудрый наставник – тренер. К выбору тренера надо подойти особенно тщательно. Дети-холерики тяготеют к командным, энергичным и агрессивным видам спорта. Футбол, хоккей, теннис, волейбол, баскетбол, бокс – все это для него.

### Ребенок-флегматик

Сильный, уравновешенный, спокойный – вот характеристика темперамента флегматика. Ребенок-флегматик – это очень удобный ребенок: он хорошо спит, хорошо ест, хозяйственный, рассудительный. Однако он довольно медлителен и «на лету» знания не схватывает. Ему надо время, чтобы чему-то научиться, но если уж что-то выучит, то на совесть. Торопить его не следует, так как флегматик может потерять уверенность в себе.

#### Какие виды спорта подходят для ребенка-флегматика?

Флегматиков привлекают интеллектуальные виды спорта: бильярд, гольф, шашки, шахматы – здесь они могут проявить себя, продумывая комбинации ходов и рассчитывая силу удара. Еще одно качество флегматиков – выносливость – сослужит им хорошую службу, если они займутся бегом, роликовыми коньками, лыжами, велосипедной ездой, скейтбордом, плаванием и так далее. Обратите внимание на восточные единоборства: они неторопливы, полны философии – в общем, детям-флегматикам они подходят как ничто другое.

## **Ребенок – сангвник**

Сангвник – уравновешенный и спокойный темперамент. Дети-сангвники – довольно подвижные, легко вступающие в контакт с другими детьми. Отличительная черта: сангвники болтливы.

### **Какие виды спорта подходят для ребенка-сангвника?**

У детей-сангвников – быстрая реакция, поэтому они могут заниматься любым видом спорта. Это дети очень любопытны, им все интересно, и поэтому их может привлечь любой вид спорта. Но наибольших высот они достигают все-таки в командных видах спорта, так как быстро находят общий язык с членами команды.

На [mos.ru](https://mos.ru) появился сервис, который поможет родителям выбрать вид спорта для ребенка

### **Использование очковой и контактной коррекции при занятиях спортом**

До появления контактных линз люди с плохим зрением были вынуждены отказываться от некоторых видов спорта просто потому, что там нельзя или неудобно использовать очковую оптику. Линзы незаметны на глазах, не мешают в процессе физической активности, обеспечивают четкое зрение и хороший периферический обзор. Благодаря мягкому полимерному материалу, они травмобезопасны для спортсмена, в отличие от очков, которые могут разбиться. Поэтому сегодня для занятий спортом многие люди выбирают именно контактные линзы из гидрогеля или силикон-гидрогеля.

# В каком возрасте **В какие** **ВИДЫ СПОРТА** отдавать ребенка

**4**  
года

## Игровые виды спорта

Характеризуются постоянным чередованием интенсивной мышечной деятельности и отдыха

Выносливость, координация движений, психическая устойчивость



- 🏸 Бадминтон
- 🏀 Баскетбол
- 🏊 Водное поло
- 🏐 Волейбол
- 🏈 Гандбол
- 🎾 Теннис
- 🎱 Настольный теннис
- ⚽ Футбол
- 🏒 Хоккей

- 🤸 Акробатика
- 🤸 Спортивная гимнастика
- 🤸 Художественная гимнастика
- 🤸 Прыжки в воду
- 🤸 Прыжки с трамплина
- 🤸 Прыжки с шестом
- 🤸 Фигурное катание
- 🏊 Синхронное плавание

**5**  
лет

## 1 Сложнокоординационные виды спорта

Спортсмены соревнуются по сложности и красоте выполнения двигательных действий

Координация, выдержка, внимание

## 2 Интеллектуальные игры

Способствуют повышению интеллектуальных возможностей человека

Умение логически мыслить, память, выдержка

- 🚣 Академическая гребля
- 🏊 Плавание
- 🚴 Триатлон
- 🚴 Велосипедный спорт
- 🏃 Беговые дисциплины легкой атлетики



- ♟ Шахматы
- ♟ Шашки

**6**  
лет

## Циклические летние виды спорта

В основу циклических видов спорта заложено повторение движений в цикле

Выносливость

**7**  
лет

## 1 Циклические зимние виды спорта

В основу циклических видов спорта заложено повторение движений в цикле

Выносливость

- 🏂 Биатлон
- 🏊 Конькобежный спорт
- 🏂 Лыжные гонки



## 2 Скоростно-силовые виды спорта

Связаны с выполнением быстрых, сильных кратковременных движений

Выносливость, сила

- 🏃 Легкоатлетические прыжки и спринтерские дистанции
- 🏹 Метания
- 🏋 Тяжелая атлетика

## 3 Борьба

Отличается циклическим уровнем физических нагрузок, зависящих от конкретных условий соперничества и достигающих иногда очень высокой интенсивности

Выносливость, сила

- 🤼 Дзюдо
- 🤼 Самбо
- 🤼 Джу-джитсу
- 🤼 Вольная борьба

- 🚣 Бобслей
- 🏊 Водные лыжи
- 🏍 Мотоспорт
- 🏎 Автоспорт
- 🏎 Санный спорт
- 🏹 Стрелковый спорт
- 🏹 Стрельба из лука

