

«Лечение спортом»

Заветная мечта всех родителей – это здоровые дети. Ведь на лечение малышей уходит огромное количество энергии, нервов и денег. Но большинство пап и мам готовы тратить средства и время на поиски «чудо – пилюли» от всех болезней. А может быть, стоит заняться профилактикой? Ничего лучше закаливания и физических упражнений не придумано. Если у малыша проблемы со здоровьем, можно выбрать подходящий вид спорта.

В какую секцию записаться?

- Хотите, чтобы у ребенка была красивая осанка, улучшилась работа опорно-двигательного аппарата? Запишите его в плавание, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, конноспортивную секцию или на волейбол.

- Избавиться от плоскостопия (если оно запущено) помогут спортивная и художественная гимнастика, хоккей.

- Детям, которые часто простужаются, с ослабленным иммунитетом, можно порекомендовать плавание, хоккей, фигурное катание, горные лыжи, греблю.

- Укрепить сердечно - сосудистую и дыхательную системы, развивать выносливость помогут занятия футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем. Кроме того, командные виды спорта воспитывают волевые качества, развивают социальное мышление, умение быть в команде, вырабатывать стратегию и тактику. У детей повышается самооценка и улучшается адаптация в обществе. Такому ребенку гораздо легче найти общий язык со сверстниками и избежать конфликтных ситуаций.

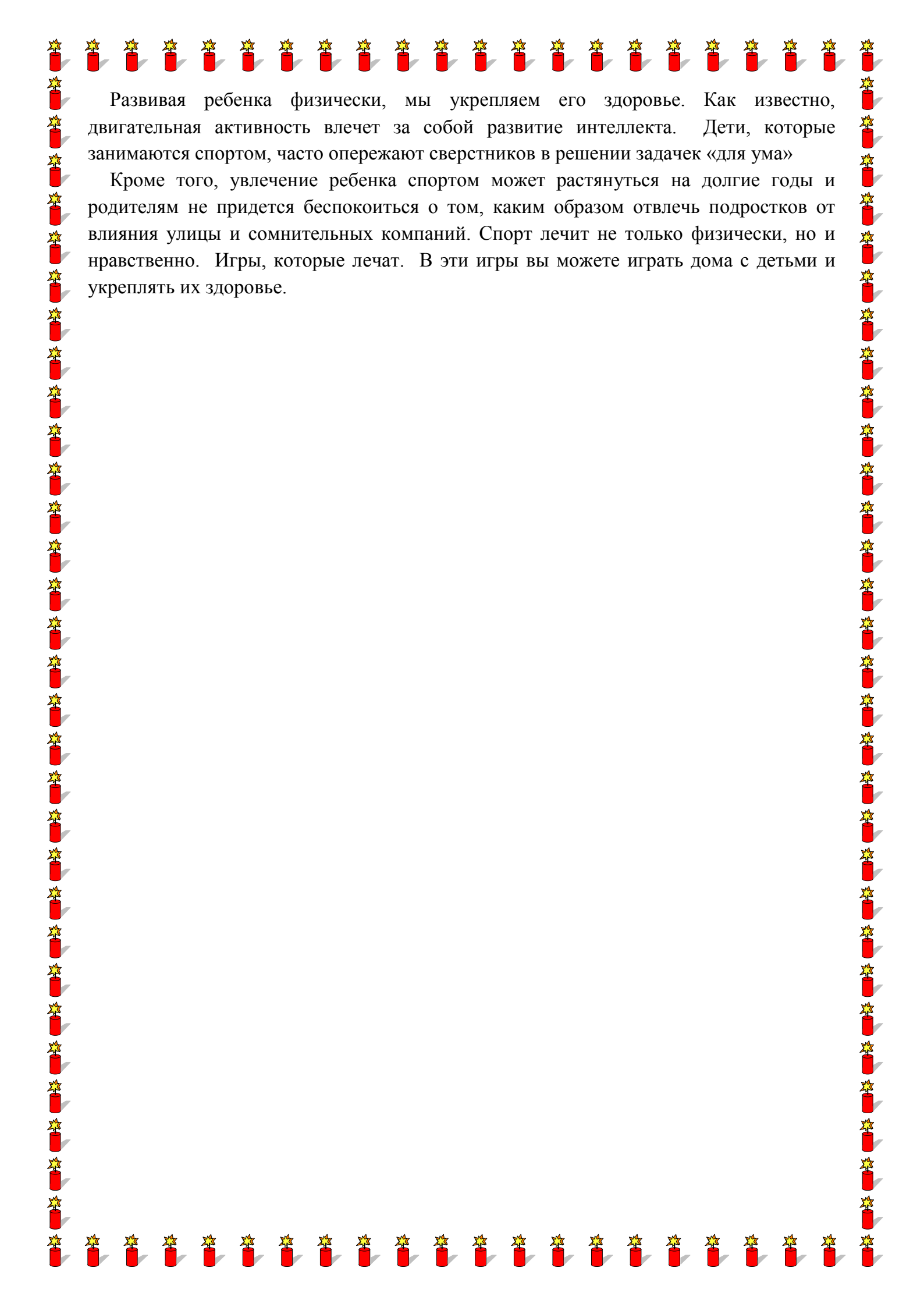
- Для укрепления нервной системы можно порекомендовать плавание, лыжи, верховую езду, ушу.

- Развивать глазомер, выдержку, внимание поможет большой и настольный теннис. У ребенка, занимающегося настольным теннисом, совершенствуется мелкая моторика, и, как следствие, почерк становится красивее. Еще один плюс этого вида спорта – улучшение работы органов дыхания.

Некоторые виды спорта оказывают поистине чудесное действие на весь организм в целом и могут быть рекомендованы как для профилактики, так и для лечения целого спектра заболеваний.

Кому нельзя?

При приеме детишек в спортивные секции обязательно требуется медицинская справка от педиатра. Не считайте, что это просто формальность. Большое внимание уделяется безопасности для здоровья различных физических нагрузок. Как известно, главный принцип упражнений – не навредить. Если у малыша проблемы со здоровьем, то родители должны ответственно отнестись к выбору вида спорта. Чтоб не вышло, как в поговорке: «Одно лечим – другое калечим». Обязательно изучите противопоказания к занятиям и проконсультируйтесь с педиатром. Возможно, вам следует определить малыша в группу здоровья. В группе здоровья, или любительской группе, меньше нагрузки, более щадящий режим.



Развивая ребенка физически, мы укрепляем его здоровье. Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают сверстников в решении задач «для ума»

Кроме того, увлечение ребенка спортом может растянуться на долгие годы и родителям не придется беспокоиться о том, каким образом отвлечь подростков от влияния улицы и сомнительных компаний. Спорт лечит не только физически, но и нравственно. Игры, которые лечат. В эти игры вы можете играть дома с детьми и укреплять их здоровье.