

Эти виды спорта прекрасно подойдут для ребят, которые любят активные, командные игры.

**футбол,
баскетбол,
волейбол,
хоккей.**



Плюсы:

- При занятиях футболом развиваются мышцы ног и таза, а так же бег способствует укреплению всего организма;
- В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений;
- У детей, которые занимаются волейболом, появляется точность и быстрота реакций, ловкость, улучшается осанка;
- Хоккей поможет укрепить ребёнку опорно-двигательный аппарат в целом, улучшить работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы;
- В некоторых случаях занятия этими видами спорта могут стать полезными даже для детишек с сердечно-сосудистыми патологиями и сахарным диабетом (при условии выполнения ими около 50-60% от общей нагрузки).



Не рекомендуется:

- Эти виды спорта противопоказаны детям, у которых присутствует неустойчивость шейных позвонков;
- Нельзя активно заниматься этим спортом при плоскостопии;
- Язвенных болезнях и астме.



Этот вид спорта является одним из самых популярных среди родителей на сегодняшний день, которые выбирают спорт для своего ребенка.

Большой теннис

Плюсы:

- Занятия большим теннисом развивают ловкость и быстроту реакции;
- Регулярные тренировки улучшат координацию и работу дыхательной системы;
- Большой теннис будет полезен для детей, страдающих остеохондрозом или заболеваниями обмена веществ;
- Большой теннис считается высокодоходным видом спорта. За победы в турнирах, победители получают серьезное вознаграждение.

Не рекомендуется:

- Ребёнка нельзя отдавать в большой теннис, если у него наблюдается нестабильность шейных позвонков;
- Если у ребенка плоскостопие;
- Близорукость или язвенная болезнь.



Девочки, несомненно, предпочитают именно эти виды спорта.

Художественная гимнастика, аэробика, танцы.

Плюсы:

- Эти виды спорта развивают гибкость и пластичность;
- Улучшают координацию движений;
- Способствуют формированию красивой и правильной фигуры.

Не рекомендуется:

- Детям с высокой степенью близорукости;
- Детям со сколиозом нужно соблюдать особую осторожность.



Конный спорт

Конный спорт практически идеальный вид спорта. Во время езды ребенок получает массаж на мышцы спины, голени, бедер. При этом нет больших физических нагрузок. А так же конный спорт лечит различные психические расстройства детей и даже детский церебральный паралич. Ну и ничто не заменит личного общения с лошадьми.

Если у вашего чада нет никаких противопоказаний, вы можете выбрать любой вид спорта для ребенка. Главным образом ориентируйтесь на предпочтения своего ребенка.

Плавание, пожалуй, лучший способ повысить иммунитет ребенка. Тем более все дети любят плавать в воде.

Плавание

Плюсы:

- Постоянный гидромассаж, который улучшает кровообращение;
- Плавание укрепляет нервную систему ребенка;
- Плавание помогает правильно сформировать костно-мышечную систему ребенка;
- Плавание улучшает работу легких;
- Плавание особенно рекомендуется детям со сколиозом, сахарным диабетом, ожирением и близорукостью.

Не рекомендуется:

- Нельзя заниматься плаванием при различных кожных заболеваниях;
- При открытых ранах;
- При болезнях глаз.



Лыжный спорт для детей, как известно, это вагон здоровья, но опять же, не для всех.

Фигурное катание и лыжный спорт

Плюсы:

- Эти виды спорта развивают опорно-двигательный аппарат;
- Улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- Повышают выносливость у ребенка;

Не рекомендуется:

- Не стоит увлекаться этими видами спорта при заболеваниях лёгких;
- Астме или близорукости.
- Коньки и лыжи специалисты рекомендуют и детям со сколиозом, остеохондрозом, с заболеваниями обмена веществ.

