

Как проявляются способности к спорту у ребенка?

Ребенок:

1. Энергичен и производит впечатление ребёнка, который нуждается в большом объеме физических упражнений, чтобы ощутить себя счастливым.
2. Любит участвовать в спортивных играх и состязаниях.
3. Постоянно преуспевает в каком – либо виде спортивной игры.
4. Бегаёт быстрее всех в детском саду.
5. Лучше других координирован в движениях, двигается легко и грациозно.
6. Любит ходить в походы, играть на открытых спортивных площадках, во дворе.
7. Предпочитает проводить свободное время в подвижных играх.

ЧТО ВЫБРАТЬ?

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Рекомендуется с 10 лет. Легкая атлетика развивает грудную клетку и благоприятствует правильному дыханию. Кроме того, легкая атлетика – хорошая подготовительная основа для любого другого вида спорта. Она развивает устойчивость, гибкость, заставляет гармонично работать все мышцы тела, укрепляет нервную систему.

Бег – один из лучших стимулов роста. Это отличное упражнение для дыхания, кровообращения и для всех мышц тела.

Метание – развивает ловкость, сосредоточенность.

Прыжки – развивают и укрепляют длинные мышцы, лодыжки, голеностопные суставы.

КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Рекомендуется с 5-6 лет, хотя есть страны, где дети встают на коньки в 1,5 – 2 года. Развивает ловкость, чувство равновесия, владение жезтами, укрепляет мышцы голени, бедер.

ПЛАВАНИЕ

Это наиболее всесторонний вид спорта. Недостаток плавания в том, что заниматься, как правило, приходится в закрытых бассейнах, поэтому плавание необходимо дополнять регулярным пребыванием на свежем воздухе. Развивает дыхание, улучшает осанку, укрепляет и развивает практически все группы мышц. Наиболее полезны для улучшения осанки и при искривлении позвоночника стили «басс» и «на спине». Плавание усиливает рост, растяжимость мышц, способствует формированию красивой фигуры, гладкой, чистой кожей.

У некоторых людей глаза чувствительны к воде бассейнов. В этом случае рекомендуется носить специальные плотно прилегающие очки.

ГИМНАСТИКА

Рекомендуется с 6-8 лет. Это – полноценный вид спорта, равномерно и гармонично развивающий все мышцы, приводящий к полному владению собственным телом, максимально развивающий гибкость и ловкость.

Единственный недостаток гимнастики – то, что ею приходится заниматься, как правило, в зале. Поэтому гимнастику необходимо дополнять прогулками и спортом на воздухе.

ЛЫЖИ

Лыжами, в том числе и горными, можно заниматься с 6 лет, хотя во многих горных странах дети встают на лыжи в 2-3 года. Самый лучший возраст для обучения – 10-11 лет. Лыжи чрезвычайно полезны тем, что это – вид спорта на открытом воздухе, часто – в горном климате, поэтому являются прекрасным средством для закаливания, привыкания к холоду. Равномерно развиваются все группы мышц, формируется равновесие и уверенность.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Минимальный возраст начала серьезных тренировок в этих видах спорта 7-9 лет. Баскетболом нужно заниматься умеренно, так как он дает очень большую нагрузку сердечно – сосудистой системе.

Все эти виды спорта очень полезны в 12-16 лет, когда мышцы наиболее интенсивно растут. Игры с мячом усиливают гибкость, ловкость, быстроту рефлексов, воспитывают дух солидарности.

ГРЕБНОЙ СПОРТ

Рекомендуется с 14 лет. Если применяется сиденье на роликах, гребля становится всесторонним видом спорта, равномерно развивающим все группы мышц и гибкость суставов. Кроме того, гребля – прекрасное упражнение для развития дыхания.

ДЗЮДО

Рекомендуется с 7 лет. Прекрасно развивает ловкость и четкость движений, является отличной школой дисциплины и самообладания, придает уверенность в себе. Нежелательно заниматься этим видом спорта при нарушении осанки и искривлении позвоночника.

ТАНЦЫ, АЭРОБИКА

Рекомендуется с 3 лет. Отличное средство разрядки и обретения уверенности в себе, развивают также выдержку, улучшает осанку. Учат общению, раскрепощенности.