

Летние виды спорта

Летом у ребёнка много свободного времени. И лучше, чтобы он больше двигался, а не лежал на диване со смартфоном или перед экраном телевизора.

Чтобы выбрать спорт для ребёнка, у него, во-первых, должно появиться желание заниматься. Покажите малышу видео соревнований, расскажите о правилах и преимуществах того или иного спорта. Во-вторых, учитывайте физические и психологические особенности ребёнка. Если он невысок, не заставляйте его заниматься волейболом или баскетболом. Полноватому ребёнку не подойдёт легкая атлетика или художественная гимнастика. Они только добавят ему комплексов из-за заведомо невыгодных условий.

Выбор вида спорта зависит и от характера ребёнка. Например, общительным нужна команда, а если малыш любит быть в центре внимания, выбирайте занятия легкой атлетикой или другие одиночные виды спорта. Для замкнутых и стеснительных деток есть индивидуальные виды спорта: плавание, теннис или гимнастика.

В некоторые виды спорта нужны постоянные финансовые вложения. Например, для танцевальных турниров — в туфли и костюмы. Если бюджет ограничен, тогда выбирайте спорт без специальной экипировки.

Чем занять ребёнка летом?

Плавание — наиболее щадящий и полезный спорт для здоровья. Дети могут плавать с первых дней жизни, потому с 5–6 лет посещают бассейн. Главное — проверьте состояние спорткомплекса, температуру воды и качество её очистки. Плавание укрепляет мышцы спины и живота, улучшает осанку и работу дыхательной системы, повышает выносливость. Плавание учат с 3 лет, а в профессиональный спорт отправляют с 7 лет.

Прыжки в воду. Плавание и прыжки в воду — родственные летние виды спорта для детей. Прыжкам и нырянию учат в специальных бассейнах, оборудованных вышками и тумбами. Это отличный способ развить координацию движений и выносливость у ребёнка.

Активным детям подойдут *футбол, баскетбол или волейбол*. Они укрепляют растущий организм, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, развивают ловкость и скорость реакции. Игра в команде — один из первых этапов социализации ребёнка. Но эти виды спорта травматичны, поэтому не обойтись без качественной экипировки — удобной спортивной обуви и защиты.

Баскетбол — отличный летний вид спорта для детей младшего возраста, подростков и взрослых. Отличный выбор для тренировки всех групп мышц, первой социализации и работы в команде. Любительские занятия баскетболом начинаются с 3 лет, профессиональные — с 7 лет.

Боевые искусства, бокс или восточные единоборства помогут выплеснуть избыток энергии, научат самообороне, разовьют ловкость и координацию. Также в восточных единоборствах уделяют особое внимание дыхательным практикам. А для ребёнка — это профилактика простуды и спокойная нервная система.

Художественная или спортивная гимнастика отлично развивают гибкость, грациозность и подарят хорошую осанку. Такие занятия подойдут артистичным деткам, которые любят выражать себя в движении. Альтернатива — *спортивные или балльные танцы*. Такие занятия укрепляют мышечную и костную системы, развивают ловкость, скорость и силу. Однако подойдут только увлеченным и целеустремленным деткам, иначе однообразие быстро наскучит.

Большой теннис улучшит ловкость, укрепит опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему. Развивает почти все мышцы тела — ноги, спину, пресс, руки, а также улучшает координацию движений и скорость реакции. Любительские занятия — с 5 лет, профессиональные — с 8–9 лет.

А с 5–6 лет можно начинать заниматься *настольным теннисом*, когда ребёнку будет удобно стоять за столом. Если хотите развить скорость реакции, глазомер и мышцы рук — тогда это то, что нужно.

Игра чуть проще и легче тенниса — *бадминтон*. Правила похожи, но вместо мячика используется волан. Главное, чтобы он не коснулся земли. Бадминтон укрепляет мышцы ног, спины и плеч, тренирует глазомер, скорость и точность реакции, координацию движений.

Детей старше 8 лет заинтересует *верховая езда*. Общение с животными — это позитивные эмоции, а сам спорт развивает мышцы спины, ног. Верховую езду рекомендуют даже детям с ДЦП и соматическими заболеваниями.

Для ловких и активных детей от 3 лет очень подойдут занятия *прыжками на батуте*. Прыжки на батуте, в первую очередь, развивают вестибулярный аппарат. Идеальный выбор для ребёнка, который мечтает управлять скоростным транспортом — машиной, самолётом, катером.

Для *спорта на природе* выбирайте самокат (для малышей старше 2 лет), йогу (с 3 лет), самокат и велосипед (с 4 лет). Прыжки на батуте подойдут для детей старше 5 лет, но правильно выбирайте батут. Он должен быть качественным, с сертификатом качества и с защитными сетками. Роликовые коньки подходят для детей с 6 лет после консультации ортопеда, иначе будут проблемы с коленями и плоскостопием. Скейтбординг и BMX — только с 12 лет.

Велоспорт -- летний вид спорта для детей от 2–2,5 лет. Это ещё один хороший вид спорта для тренировки мышц ног, развития выносливости и внимательности. Также велоспорт знакомит ребёнка с начальными правилами дорожного движения.

Если ребёнок тяжело переносит физические нагрузки, выбирайте интеллектуальный спорт — *шахматы или шашки*.