**«Физкультура и спорт в жизни ребенка**»

Физическая активность заложена в человека природой, это наша биологическая потребность, которая необходима для развития ребенка так же, как хорошее питание и сон. С самого рождения ребенка  развитие всех физиологических процессов в организме связано с движением.

Благодаря физической активности ребенок активно познает окружающий мир, развивается интеллектуально и психологически.

В середине 20 века известный американский врач, физиотерапевт Гленн Доман, даже ввел понятие двигательного интеллекта. Он занимался вопросом раннего гармоничного развития детей и доказал на практике тесную взаимосвязь психического и физического развития.

Важно отметить, что самый благоприятный период для накопления различных навыков – с первого года жизни и до 6 лет. Этому есть научное объяснение: в мозгу новорожденного ребенка гораздо больше нейронов, чем у взрослого человека. Если нейроны стимулировать, то они будут создавать и укреплять новые нейрональные связи, в ином случае - отмирать. В возрасте до 5 – 6 лет происходит активное формирование новых нейрональных связей, а лучшая их поддержка – это занятия спортом. И чем раньше начать занятия, тем больше у ребенка будет возможностей для всестороннего развития. Особенно важно уделять внимание физической активности школьников. По статистике, более половины школьников имеют ослабленное здоровье. Среди самых распространенных проблем учащихся – частые простуды, искривление позвоночника, близорукость, гастрит, лишний вес, неврозы. Эти болезни возникают из-за ослабленного иммунитета, большой умственной и психологической нагрузки, неправильного питания, пассивного образа жизни.

Дети, которые занимаются спортом с раннего детства, физически совершенны, имеют крепкий иммунитет, правильное телосложение, хорошее мышление и психику.

Какая оптимальная физическая нагрузка для детей разных возрастов?

Если мы говорим о регулярности тренировок по гимнастике, то для детей от 1 до 3 лет заниматься нужно не менее 1-2 раз в неделю. Связано это с тем, что ребенок должен привыкать к занятиям, запоминать упражнения, вырабатывать дисциплину.

С 3 до 5 лет регулярность занятий должна составлять не менее 2-3 раз в неделю.

От 5 лет оптимальной будет регулярность занятий не менее 3 раз в неделю.

Совмещать различные виды спорта можно. Главное, чтобы у ребенка хотя бы один день был выходным.

В соответствии с рекомендациями Всемирной Организации Здравоохранения тренировки с высокой интенсивностью для детей от 5 лет должны длиться 60 мин, 3 раза в неделю.

В целом физическая активность должна быть в жизни ребенка каждый день в общей сложности не менее 60 мин. Больше – приветствуется.

Чтобы ребёнок вырос здоровым и сильным, одних занятий физической культурой в школе недостаточно, но дополнительные занятия в любой спортивной секции дадут ребёнку возможность решить многие проблемы. В первую очередь, ребёнок научится координировать свои движения, легче будет переносить даже умственные нагрузки, его нервная система будет менее восприимчива к раздражению, а иммунная - к вирусам. Поэтому ребёнок легче усвоит и школьную программу, и меньше занятий пропустит по болезни.

При выборе интенсивности и регулярности спортивных занятий важно наблюдать за самочувствием ребенка и не перегружать его, то есть не форсировать нагрузку. Спорт на пределе возможностей приводит к травмам.

Спорт может быть командным или одиночным, и совсем необязательно, что в одиночники идут скромные тихони, наоборот, командные виды спорта могут помочь раскрыться замкнутым и стеснительным детишкам (скромнягам гораздо тяжелее показать себя без поддержки), а детям-лидерам подойдут и те, и другие виды спорта. Главное здесь – желание самого ребенка и ваша разумная забота, потому что, выбирая физическую нагрузку, стоит подумать о том, не навредит ли она ребенку.

Давайте посмотрим на спорт с точки зрения медиков и разберемся, какой вид спорта и что развивает, и как сделать развитие гармоничным.

**Плавание** врачи называют самым полезным видом спорта. Некоторые родители начинают учить плаванию детей прямо с рождения. И правильно делают – такие «тренировки» в ванной просто необходимы грудничкам с проблемами опорно-двигательного аппарата, кривошеей или гипотрофией мышц. Плавание укрепляет и заставляет работать практически все мышцы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно рекомендовано детям со сколиозом и лишним весом. Хотя некоторые врачи сейчас говорят о том, что плавание в большом бассейне провоцирует у ребенка тревожность, неуверенность в себе и страх открытого пространства.

**Футбол, баскетбол, волейбол и хоккей** – любимые виды спорта мальчишек. Бегать за мячом или шайбой они могут часами в любую погоду и время суток. Если взглянуть на эти виды спорта глазами медиков, то можно сказать, что футбол развивает мышцы тазового пояса и ног, укрепляет нервы и легкие. Баскетбол – отличный помощник врача, если у ребенка слабый вестибулярный аппарат. Волейбол отлично развивает ловкость, точность и быстроту реакции. Хоккей рекомендован при начинающемся остеохондрозе, он укрепляет мышцы, сердечнососудистую и нервную систему ребенка.

Большой теннис давно поднялся на пик родительской популярности, что вполне оправданно - даже если ребенка не выйдет на корты Ролан Гарроса, у него будет отличная координация и сильные легкие. Теннис рекомендуют детям с остеохондрозом и нарушенным обменом веществ.

**Восточные единоборства** – отличный выбор для гиперактивных деток, кроме общеукрепляющего действия эти виды спорта помогают с пользой «выплеснуть» избыток энергии. Ушу и каратэ подойдут детям с частыми ОРВИ, поскольку дыхательная гимнастика во всех единоборствах занимает большое место.

**Зимние виды спорта**, так же как и плавание, развивают все группы мышц, полезны для опорно-двигательного аппарата, нервов и легких, тренируют выносливость и повышают работоспособность. Лыжи и коньки будут особенно полезны детям со сколиозом и нарушением обмена веществ.

**Художественная гимнастика и аэробика** – самый красивый и любимый спорт среди девочек, отлично развивает пластику, гибкость и координацию движений. Подходит при нарушении осанки, гипотрофии и остеохондрозе.

Перед тем, как начать растить чемпиона, обязательно проконсультируйтесь с педиатром. Некоторые виды спорта бывают строго противопоказаны при тех или иных заболеваниях. Например, детям с ослабленным зрением не подходят футбол, хоккей, контактные единоборства. Детишкам с хроническими синуситами и тонзиллитами, гайморитом не рекомендованы лыжи и коньки. Детям с искривлением позвоночника не советуют выбирать те виды спорта, где при неправильных тренировках может произойти ассиметричное развитие мышц – это теннис, бадминтон, коньки и горные лыжи. Особенно внимательно стоит выбирать вид спорта для деток с заболеваниями сердца, нестабильностью шейных позвонков и сахарным диабетом. Обычно врачи советуют заниматься неконтактными видами спорта, при условии, что нагрузка в секции будет снижена на 50%.

В каком возрасте можно начинать занятия спортом с минимальным риском для здоровья?

4 года – плавание

5-6 лет – гимнастика и фигурное катание

7-8 лет – легкая атлетика, футбол, хоккей, лыжи, теннис

9-10 лет – борьба, бокс, тяжелая атлетика, гребля, восточные единоборства (некоторые из них рекомендуются с 13 лет).

Как и в любом другом занятии, у ребёнка должна быть цель. Однако вряд ли имеет смысл готовить ребёнка к каким-то великим свершениям, если вас интересует исключительно всестороннее развитие, и вы не видите особенных способностей вашего чада к спорту. Достаточным результатом будет высокий иммунитет, гибкость, выносливость и дисциплинированность, которые вырабатываются при регулярных занятиях любым видом спорта.

**Уважаемые родители!**

**Подходите к выбору секции индивидуально, ориентируясь не на моду и собственные**

**желания, а на возможности и желания вашего ребенка!**