

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.



Хотите, чтобы у ребенка была красивая осанка, избавиться от плоскостопия, улучшить работу опорно-двигательного аппарата? Запишите его в плавание, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, конноспортивную секцию или на волейбол.



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



Укрепить сердечнососудистую 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, вырабатывают 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.



Если ребенка укачивает в транспорте, а посещение аттракционов в парке не становится для него праздником, значит, нужно улучшать вестибулярный аппарат. Для таких детишек полезны занятия футболом, фигурным катанием, лыжами, художественной гимнастикой, многими видами единоборств, например, дзюдо или карате.



Общеукрепляющим и закаливающим действием обладает плавание. Его можно назвать самым здоровым видом спорта. Плавание также помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно плавание детям со сколиозом, деформацией грудной клетки (в воде происходит естественное вытяжение дисков позвоночника).



Многие болезни, которые противопоказаны для занятий практически всем видам спорта, можно лечить и уменьшить их негативное воздействие на организм с помощью плавания. Это близорукость, сахарный диабет, гастрит, ожирение, легкая форма бронхиальной астмы. Заниматься плаванием могут малыши с 3 лет при наличии специального «лягушатника».

## Кому нельзя?

При приеме детишек в спортивные секции обязательно требуется медицинская справка от педиатра. 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. Обязательно изучите противопоказания к занятиям и проконсультируйтесь с педиатром.



Развивая ребенка физически, мы укрепляем его здоровье. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают сверстников в решении задач «для ума».

*Подготовил инструктор ф. к. Печерица И.А.*

ГБУСОН РО  
«Социально-реабилитационный  
центр  
г. Каменск-Шахтинского»

Консультация для родителей

## «Здоровье через спорт»

