**Физкультура или спорт?**

**Как сделать правильный выбор?**

**Уважаемые родители!**

**Вы решили отдать ребенка в спортивную секцию?**

*Вы должны быть готовы к тому, что в каждом виде спорта есть своя «ложка дегтя», это травмы. Как бы ни был внимателен тренер во время тренировки, без травм не обходится ни одна спортивная карьера!*
***Спортивные единоборства*** (бокс, каратэ, кикбоксинг) – частые удары по голове (даже в перчатках и защитном шлеме) вызывают легкие сотрясения мозга, что может негативно отразиться на состоянии здоровья ребенка. При отработке движений используется правосторонняя или левосторонняя стойка, что может привести к несимметричному развитию мышц спины и в дальнейшем к проблемам с осанкой.

***Борьба*** (дзюдо, классическая, вольная борьба) – обычно на тренировках и соревнованиях случаются растяжения мышц и вывихи суставов. Также возможно несимметричное развитие мышц спины и проблемы с осанкой.

***Баскетбол*** – на занятиях равномерно нагружается весь организм, но для успешной игры необходим рост выше среднего.

***Футбол***– очень частые травмы ног.

***Художественная гимнастика*** – достаточно тяжелые и интенсивные занятия. В перспективе строгая диета, которая может негативно отразиться на здоровье.

***Плавание*** – идеальный вид спорта для гармоничного развития позвоночника и всего организма, способствует формированию правильной осанки

***Тяжелая атлетика*** – чрезмерная нагрузка на позвоночник и суставы, что может привести к нарушению в развитии опорно-двигательного аппарата. Очень мало внимания уделяется главной мышце нашего организма – сердцу: имея хорошо развитую внешнюю мускулатуру, возможно получить непропорционально слабо развитое сердце, что может в дальнейшем привести к проблемам со здоровьем.

***Легкая атлетика*** – усиленная нагрузка на растущие суставы ног может в дальнейшем спровоцировать серьезные проблемы с ними.

***Восточная гимнастика*** (ушу, цигун) – оказывает комплексное положительное воздействие на весь организм. На тренировках ребенок научится не только правильно двигаться, но и стоять, дышать.

*Упомянутые проблемы обычно возникают при переходе невидимой черты, за которой спорт для здоровья превращается в спорт для результата. К этой черте разные дети приходят в разном возрасте, и задача взрослых – постоянно контролировать ситуацию.*

**Занятия в спортивной секции имеют ряд особенностей:**

Прежде всего, это тренировка в коллективе, что очень важно для общего развития ребенка.

Детей ждут более профессиональные и насыщенные занятия, так как тренировкой руководит специалист.

Здесь имеет значение все: и условия для занятий, и тренер, и коллектив, и вид спорта. Не стоит заставлять ребенка делать то, что ему совсем не нравится и не подходит. Такие тренировки могут только навредить.

Достаточно сложно определить, какой вид спорта подойдет вашему ребенку. Рекомендуем вам посетить вместе тренировки по разным видам спорта. Начните со спорткомплексов, которые расположены ближе всего к дому.

При первом посещении пообщайтесь с тренером и посмотрите на условия занятий: душевая, раздевалка, тренировочный зал.

Обратите внимание, в каком состоянии пребывает ребенок после занятий. Если что-то настораживает (сильная усталость, возбужденность, боли в суставах или мышцах), поговорите с тренером, он должен объяснить вам, почему так происходит.Посмотрите, насколько комфортно вашему ребенку в коллективе.

**Занятия физкультурой в домашних условиях**

***Занятия физкультурой***

***важно сочетать с закаливанием организма воздухом, солнцем и водой!***

*Решив приобщить своего ребенка к занятиям спортом, в первую очередь возникает вопрос: самостоятельно проводить тренировки дома или отдать ребенка в спортивную секцию? Однозначно ответить, какой из вариантов лучше, нельзя, каждый имеет свои особенности.*

\*Чтобы занятия приносили вашему ребенку только пользу и здоровье, необходимо, прежде всего, достаточно внимательно изучить специализированную литературу!

\*Занятия желательно проводить в одном, специально подготовленном месте, свободном от мебели. Предварительно необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку (пыль – сильнейший аллерген).

\*Тренировка должна длиться 15–20 минут.

\*Рекомендуется проводить занятия в первой половине дня, например, начинать день с зарядки.

\*Лучше проводить тренировки примерно в одно и то же время и регулярно (каждый или через день), чтобы в них выработалась потребность.

\*Занимаясь дома, ребенок будет получать больше внимания и тренироваться по индивидуальной программе.

**Схема занятий физкультурой в домашних условиях:**

- ходьба на месте и дыхательные упражнения;

**-**общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса;

**-** специальные упражнения для наружных мышц глаз;

**-** общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и нижних конечностей;

**-** специальные упражнения для мышц глаз; **-**элементы самомассажа глаз и мышц задней поверхности шеи;

**-** упражнения на расслабление мышц конечностей;

**-** дыхательные упражнения.

***Держите руку на пульсе и берегите здоровье вашего ребенка!***