

«Влияние разных видов спорта на развитие физических качеств ребенка»



Важным фактором полноценного и гармоничного развития ребенка признается двигательная активность. Движение, физкультура и спорт — это возможность дать ребенку жизненно необходимую для организма нагрузку.

Дети, не занимающиеся спортом, не подвержены тем рискам, которые были упомянуты, каждый вид спортивных занятий по-своему воздействует на ребенка. В связи с тем, что влияние спорта на детей различно, можно подобрать для каждого конкретного ребенка тот, который окажется ему более полезным.

Плавание способно успокоить нервную систему, снижая агрессивность и гиперактивность. Это отличный способ закалить ребенка и снять нагрузку на позвоночник.

Фигурное катание также поможет укрепить иммунитет детей. У детей формируется правильная осанка, развивается гибкость и ловкость. Этот вид спорта учит правильно падать, так чтобы избежать травмы.

Гимнастика при занятиях на любительском уровне направлена на укрепление мышц, поддержание правильной осанки, развитие координации и гибкости.

Танцевальная аэробика способна укрепить общее здоровье ребенка. У детей развивается реакция и творческие способности. Дети учатся контролировать свое тело.

Йога для детей оказывает положительное воздействие на нервную систему ребенка. Такие занятия помогают развитию пространственного восприятия мира. Дети узнают скрытые возможности собственного тела. У них наблюдается повышение самоуважения и чувства уверенности.

Боевые искусства направлены на развитие психологических и физических навыков, дающих возможность постоять за себя.

Влияние спорта на развитие ребенка, бесспорно, положительное. Кроме каких-либо особенных воздействий на организм детей, все виды спорта учат поведению при соревнованиях. Как вести себя при победе и как при проигрыше. Воспитывает уважение к чужим победам и способность делать комплименты более успешным соперникам.

К тому же занятия спортом необязательно должны быть профессиональными. Если дети получают от занятий удовольствие, у них крепкое здоровье и красивая фигура, то это уже достаточное приобретение.