

## Консультация для родителей

### «Противопоказания при занятии спортом для детей».

*Основой правильного формирования и взросления ребенка является физическое воспитание.*

Подвижные игры, спорт, танцы – все это неотъемлемая часть жизни каждого из детей. Но, прежде чем, отправить ребенка на занятия в ту или иную секцию, проконсультируйтесь с врачом-педиатром, а также психологом. Выбранный вид спорта должен соответствовать состоянию здоровья вашего чада, а также его характеру. Ведь если уроки не будут приносить удовольствия, то польза от них будет либо минимальной, либо ее не будет вообще.

### Футбол, волейбол, баскетбол

**Ограничения по здоровью.** Строго не допускаются в данные спортивные секции дети с нестабильностью шейных позвонков (неустойчивостью, легкой их смещаемостью при выполнении каких-либо резких движений), плоскостопием, язвенной болезнью желудка или 12-перстной кишки, бронхиальной астмой, миопией (близорукость) любой степени. При наличии сердечно-сосудистых патологий и сахарного диабета занятия перечисленными видами спорта в отдельных случаях полезны, но при этом необходима консультация врача.

**Что дает ребенку.** Совершенствуют опорно-двигательный аппарат, работа вестибулярного и зрительного анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается координация движений. Развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка. Воспитываются волевые качества. Все командные виды спорта развивают в ребенке социальное мышление, учат работать с группой, что поможет в дальнейшем легко адаптироваться в обществе

### Художественная гимнастика

**Ограничения по здоровью.** Миопия любой степени.

**Что дает ребенку.** Поможет приобрести гибкость, ловкость, осанку, умение двигаться плавно и грациозно, способствует исчезновению плоскостопия. Повышает самооценку и формирует спортивный характер у девочки.

## Фигурное катание

**Ограничения по здоровью.** Косолапость, миопия, проблемы с вестибулярным аппаратом.

**Что дает ребенку.** Совершенствуются гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшается работа сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы. Повышается работоспособность и выносливость.

## Большой теннис

**Ограничения по здоровью.** Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

**Что дает ребенку.** Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствуются самообладание, интуиция, умение сосредоточиться, выдержка, внимание. Ребенок учится тактике и стратегии. .

## Настольный теннис

**Ограничения по здоровью.** Нет противопоказаний

**Что дает ребенку.** Развивает координацию, дыхательную систему, мелкую моторику, улучшает почерк.

## Плавание (также синхронное плавание)

**Ограничения по здоровью.** Занятия плаванием недопустимы, если у ребенка есть открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР-органов, инфекционные заболевания. Противопоказаниями являются также туберкулез легких в активной форме, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки. С легкой степенью близорукости без изменений глазного дна занятия разрешены.

**Что дает ребенку.** Это общеукрепляющий и закаливающий вид спорта, его можно назвать самым здоровым и эффективным. При горизонтальном положении тела работа сердца облегчается, что дает возможность выдерживать длительные физические нагрузки. Плавание также укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системе, улучшает дыхание и кровообращение. Малыш научится плавать, будет

иметь хорошую фигуру и осанку. Особенно полезно плавание детям со сколиозом, деформацией грудной клетки, близорукостью, сахарным диабетом, гастритом, ожирением, легкой формой бронхиальной астмы.

## Школа хоккея

**Ограничения по здоровью.** Нельзя заниматься с любой степенью миопии (близорукости), при наличии врожденных и приобретенных пороков сердца.

**Что дает ребенку.** В хоккее укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Дети становятся более дисциплинированными и организованными.

## Дзюдо

Дзюдо («мягкий путь»), одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах, заломах и бросках. В отличие от большинства западных видов борьбы, делающих ставку на собственную силу борца, в основу дзюдо положен принцип максимального использования силы противника. Любой дзюдоист должен уметь выявить сильные и слабые стороны соперника, быть мужественным, проявлять настойчивость в борьбе, с уважением относиться к другим людям.

**Ограничения по здоровью.** Нельзя заниматься детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.

**Что дает ребенку.** Способствует развитию гибкости всего тела и конечностей, развивает умения сохранять равновесие и управлять своим дыханием.

## Ушу

Слово ушу означает «боевые техники», точнее техники, при помощи которых можно остановить бой (изначальное назначение китайских боевых искусств - защита, а не нападение). Традиционное ушу приоритетно направлено на развитие личности в целом. Существует 2 больших разновидности ушу: это спортивно-гимнастическое направление и боевое. В спортивно-гимнастическом спортсмены выполняют разнообразные формы из различных стилей ушу, в выступлениях включаются элементы акробатики, используются яркие красочные костюмы, легкие металлические макеты оружия. В боевом направлении ушу - саньда - спортсмены проводят контактные бои в защитном снаряжении, используя ударную и бросковую техники.

**Ограничения по здоровью.** Практически нет. Противопоказано заниматься динамическими направлениями ушу после тяжелых травм, операций,

серьезных нарушений сердечно-сосудистой системы. Но даже в этом случае опытный тренер сможет подобрать для малыша один из мягких стилей и проконтролирует нагрузки с учетом проблем в здоровье.

Что дает. Занятия учат точно и ловко двигаться, ориентироваться в пространстве и времени, согласовывать действия с партнером, развивают координацию, воображение и мышление. Воспитывают волевые черты характера, дисциплинированность, выносливость, гибкость, скорость и быстроту реакции. В целом ушу дает возможность гармоничного телесного развития и функциональную подготовку для дальнейших занятий любыми практиками или видами спорта. Гимнастика ушу прекрасно подходит для детей-астматиков и детей, ослабленных ОРЗ и ОРВИ.

## Горные лыжи и лыжные гонки

**Ограничения по здоровью.** Серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы.

**Что дает ребенку.** Лыжи - универсальное средство оздоровления (совершенствуются бронхо-легочная, сердечно-сосудистая, нервная системы и т.д.).

## Верховая езда

**Ограничения по здоровью.** Специальных требований, к желающим заниматься верховой ездой тренеры не предъявляют, понадобится лишь справка от педиатра и окулиста.

*К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своему чаду. Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшить» ребенка. Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения. Не бойтесь экспериментировать: не стоит корить малыша, если он, полгода проведя в секции, вдруг решительно откажется продолжать занятия. Сначала попробуйте разобраться в ситуации. Возможно, дело не в самом спорте, а в социально-коммуникативных отношениях внутри коллектива. Ведь для детей важны не только занятия, но и общение, прежде всего игры. А может быть, ребенок не смог найти с тренером общий язык. Не бойтесь попросить у преподавателя разрешения присутствовать на занятиях, поговорите с тренером по душам. Скорее всего, вы поймете, в чем суть конфликта. А вообще психологи считают,*

*что дети часто лет до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя. Но главное, чтобы малыши хотели заниматься, ведь спорт – это здоровье!*