

ДЕТИ И СПОРТ

Астматикам - плавать!

Сердечникам - крутить педали!

В какую спортивную секцию можно записать ребенка, если он не совсем здоров?

Плавание, водное поло

Что дает: развитие мышц спины, конечностей, плечевого пояса, тренировка дыхательного аппарата.

Полезно при: проблемах позвоночника (кифоз, лордоз, сколиоз, остеохондроз), лёгкой форме бронхиальной астмы, сахарном диабете, ожирении, гастритах.

Ограничить при: язвенной болезни, водное поло и подводное плавание - при бронхиальной астме с частыми приступами.

Лыжный спорт

Что дает: восстановление и укрепление дыхательной системы, развитие мышц конечностей, груди, спины, тазобедренной области.

Полезно при: болезнях дыхательной системы, плоскостопии, остеохондрозе, гормональных нарушениях, заболеваниях глаз.

Ограничить при: бронхиальной астме с частыми приступами, язвенных процессах.

Легкая атлетика

Что дает: развитие мышц ног, плечевого пояса, пресса.

Оздоровительный бег и ходьба полезны при всех хронических заболеваниях в стадии ремиссии. Но прыжки, соревновательные забеги, бег с препятствиями для больных детей не подходят.

Ограничить при: заболеваниях глаз, воспалениях желудочно-кишечного тракта, астме.

Катание на велосипеде

Что дает: развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие мышц ног и спины.

Полезно при: лёгких формах сердечно-сосудистых заболеваний, остеохондрозе, сколиозе.

Ограничить при: язве, гастрите, проблемах мочеполовой системы.

Фигурное катание, роликовые коньки

Что дает: укрепление мышц ног, тазобедренной области, пресса.

Полезно при: начальных стадиях остеохондроза, сколиоза, при заболеваниях обмена веществ.

Ограничить при: плоскостопии, близорукости.

Баскетбол, футбол, хоккей

Все эти виды спорта относятся к грубым контактным и травматичным. Они требуют больших физических затрат и выносливости.

Так что при наличии хронических болезней у ребенка ими лучше не заниматься регулярно (можно погонять в хоккей во дворе, но в секцию идти не стоит).

Волейбол, теннис

Что дает: развитие мышц ног, плечевого пояса, спины.

Полезно при: заболеваниях обмена веществ, начальных стадиях остеохондроза.

Ограничить при: язвенной болезни, близорукости, плоскостопии, астме с частыми приступами.

Конный спорт

Что дает: формирование осанки, укрепление мышц спины, шеи, плечевого пояса. Недаром существует даже такой вид лечения - иппотерапия (исцеление общением с лошадьми).

На заметку.

Секции, куда категорически не стоит отдавать ребёнка с хроническими заболеваниями: **БОКС, РЕГБИ, АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ, КАРАТЕ.**

Полезно при: неврозах, заболеваниях обмена веществ, позвоночника и суставов.

Ограничить при: аллергической бронхиальной астме, близорукости и астигматизме.

Восточные единоборства.

Если в секции, куда вы собираетесь отдать ребёнка, его сразу же будут учить размахивать ногами и разбивать ладонью кирпичи - бегите оттуда подальше. Грамотное обучение восточным боевым искусствам неотделимо от освоения общеукрепляющей оздоровительной гимнастики. Если хороший тренер подберет индивидуальную программу для вашего ребёнка, то занятия окажут оздоровительное действие навесь организм в целом.

ВАЖНО! Оптимальное время для занятия спортом - ранее утро или вечер. Утром лучше идти на занятие натощак вечером - как минимум через полтора часа после еды, и не менее чем за два часа до сна. Не отпускайте ребёнка в секцию, если у него даже слегка поднялась температура или появились другие признаки воспалительного процесса.