

Лечение спортом.

Заветная мечта всех родителей – это здоровые дети. Ничего лучше закаливания и физических упражнений не придумано. Если у малыша проблемы со здоровьем, можно выбрать подходящий вид спорта.

- Хотите, чтобы у ребенка была красивая осанка, улучшилась работа опорно-двигательного аппарата? Запишите его в плавание, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, конноспортивную секцию или на волейбол.
- Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развить 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.
- Если малыша укачивает в транспорте, значит, нужно улучшать работу вестибулярного аппарата. Для таких детишек полезны занятия футболом, фигурным катанием, лыжами, художественной гимнастикой, многими видами единоборств.
- Для укрепления нервной системы можно порекомендовать плавание, лыжи, верховую езду.
- Развивать глазомер, выдержку, внимание поможет большой и настольный теннис. У ребенка, занимающегося настольным теннисом, совершенствуется мелкая моторика, и, как следствие, почерк становится красивее.
- Общеукрепляющим и закаливающим действием обладает плавание. При горизонтальном положении тела работа сердца облегчается, что дает возможность выдерживать длительные физические нагрузки. Плавание 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 всеми видами спорта, можно лечить и уменьшить их негативное воздействие на организм с помощью плавания. Это близорукость, сахарный диабет, гастрит, ожирение, легкая форма бронхиальной астмы.