**«Лечение спортом»**

*Каждому родителю очень важно, чтобы их дети были здоровы. Но как сохранить здоровье ребенка? Все мы знаем о профилактике заболеваний, о закаливании, о пользе активного образа жизни, спорта. Но вот какой вид спорта подойдет вашему малышу? В какую секцию записать ребенка?*

* Для красивой осанки, для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата полезны занятия плаванием, художественной гимнастикой или фигурным катанием, конный спорт и волейбол.
* Вылечить плоскостопие (если оно запущено) можно занимаясь спортивной и художественной гимнастикой, хоккеем.
* Детям, которые часто простужаются, с ослабленным иммунитетом, можно порекомендовать плавание, хоккей, фигурное катание, горные лыжи, греблю.
* Укрепить сердечнососудистую и дыхательную системы, развивать выносливость помогут занятия футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем. Кроме того, командные виды спорта воспитывают волевые качества, развивают социальное мышление, умение быть в команде, вырабатывать стратегию и тактику.
* Для улучшения вестибулярного аппарата. Для таких детишек полезны занятия футболом, фигурным катанием, лыжами, художественной гимнастикой, многими видами единоборств, например дзюдо или карате.
* Для укрепления нервной системы можно порекомендовать плавание, лыжи, верховую езду, ушу.
* Развивать глазомер, выдержку, внимание поможет большой и настольный теннис. У ребенка, занимающегося настольным теннисом, совершенствуется мелкая моторика, и, как следствие, почерк становится красивее. Еще один плюс этого вида спорта – улучшение работы органов дыхания.
* Плавание также 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. Заниматься плаванием могут малыши с 3 лет при наличии специального «лягушатника».
* Как правило, родители многих мальчиков стремятся записать их в секции, где они научились бы постоять за себя. Но не все виды борьбы полезны для малышей, у которых только формируется опорно-двигательный аппарат. Например, в бокс желательно приводить детей не младше 10-12 лет. Некоторые виды борьбы повышают эту планку до 16 лет. Малышей можно записать в секцию ушу, айкидо, с 5 лет можно заняться дзюдо и карате.
* Очень эффектный общеукрепляющий вид борьбы – ушу. Важно, что этот вид спорта практически не имеет противопоказаний. Занятия ушу учат ловкости, координированности движений, развивают гибкость, скорость и быстроту реакций. Тренировки направлены на гармоничное физическое развитие малышей. Наряду с плаванием и зимними видами спорта ушу полезно для детей, которые страдают частыми лор - заболеваниями, с ослабленным иммунитетом, для малышей астматиков.

*Развивая ребенка физически, мы укрепляем его здоровье. Как известно, двигательная активность влечет за собой развитие интеллекта. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают сверстников в решении задачек «для ума».*

*Кроме того, увлечение ребенка спортом может растянуться на долгие годы и родителям не придется беспокоиться о том, каким образом отвлечь подростков от влияния улицы и сомнительных компаний. Спорт лечит не только физически, но и нравственно.*

*По материалам:* [*http://ds97.do.am/publ/9-1-0-24*](http://ds97.do.am/publ/9-1-0-24)