

**Каким видом спорта можно заниматься летом?**

Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями.

Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет!). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными защитными накладками.

Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет можно учить ребенка езде на велосипеде.

Как определить, соответствует ли велосипед росту ребенка?

Для ребенка 4 – 5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали, расстояние от руля до сидения по вертикали не должно быть больше 18 см. Обучая детей катанию на велосипеде, необходимо воспитывать у них внимание  и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых малышу целесообразно заняться подвижными играми.

Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза

О пользе водных процедур для детей знают все. Недаром плавание бьёт все рекорды по максимальной занятости именно в этом виде спорта и именно детей. Вода — закаливание и возможность заниматься спортом в любое время года. Плавание наиболее распространено среди детей, хотя многие родители - экстремалы уже с раннего учат своих чад и водным лыжам, и прыжкам в воду. В любом случае перед этим нужно разрешение врача для таких занятий.

Все виды спорта будут полезны для здоровья вашего ребёнка. Но для этого нужно, чтобы он ходил на тренировки с удовольствием, а не из-под палки — потому, что так хотят родители. Не отдавайте ребёнка в спорт без желания. Чтобы выбрать нужное направление, просто поговорите с ним, узнайте, что ему нравится больше всего.