

Командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, теннис)

Эти виды спорта очень хорошо подходят активным детям. Уж тем более – подросткам, которые получают в период тренировок удовольствие не только лишь от игры, но также от общения со сверстниками. Каждый из названных видов спорта оказывает большое влияние на растущий организм. В частности, дети, занимающиеся футболом, очень хорошо развивают мышцы ног и тазового пояса, а юные хоккеисты в период занятий укрепляют сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы. К тому же, большой теннис очень хорошо развивает плечевой пояс.



Фигурное катание, лыжный спорт



Эти виды спорта полезны для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата. Не говоря уже о том, что, они лучше всего оказывают большое влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, воспитывают выносливость и повышают работоспособность

Какой именно вид спорта – решайте вместе с малышом. Главное, чтоб это приносило удовольствие и вам, и ему.

Спортивный досуг для ребенка



В жизни, наверно, каждой семье настает момент, когда родители задумываются: «А не отдать ли нашего сорванца (попрыгушку, непоседу) в спортивную секцию?» Но куда именно? Как сделать правильный выбор? От случая к случаю именно от того, насколько ребенку близок по духу какой-нибудь вид спорта, находится в зависимости достаточно многое. Вне всякого сомнения, спортивные упражнения каждому малышу приносят здоровье и красоту. Но для определенной категории детей позднее спорт становится смыслом жизни и основной деятельностью.

Какие наиболее распространенные виды спорта для детишек?

Плавание



Это – один из наиболее полезных для детишек видов спорта, не тормозящий их рост и вовсе не создающий нагрузку на какую-нибудь часть тела. Не говоря уже о том, что, плавание укрепляет психику, делает лучше дыхание и кровообращение.

Танцы, гимнастика



Занимаясь гимнастикой либо танцами, ваш ребенок будет иметь идеальную осанку. Очень большой плюс этих видов спорта заключается в том, что заниматься можно уже с трехлетнего возраста.

Айкидо



Этот вид спорта относится к восточным единоборствам. Он учит ребенка не драться, а защищаться, что в повседневной жизни может пригодиться и, как не прискорбно, не раз.