[](http://malishi74.ru/upload/information_system_17/6/1/1/item_611/information_items_611.jpg)Летние виды спорта для детей

[Спорт](http://malishi74.ru/health/41/) 

Лето дает детям массу возможностей не только для отдыха, но и для занятий спортом. Волейбол и футбол, теннис и верховая езда, легкая атлетика и фехтование, плавание и спортивное ориентирование — вот далеко не полный список того, чем можно заниматься в это время года. Занятия спортом не только физически развивают ребенка и укрепляют его здоровье, но и вырабатывают волю к победе, целеустремленность, ответственность, умение преодолевать трудности, а командные виды спорта, кроме того, учат важному умению работать сообща с другими.

***Футбол***



Если провести опрос среди мальчишек, то большинство из них, несомненно, выбрали бы футбол — ведь это, пожалуй, самый популярный вид спорта на планете. В центре этой игры — борьба двух команд за мяч, который нужно забросить в ворота противника, при этом защитить свои ворота. Поэтому помимо того что футбол дает нагрузку переменной интенсивности на мышцы ног и таза, он развивает смекалку, мужество, умение быстро ориентироваться в сложной ситуации и слаженно работать в команде.

***Что необходимо?*** В первую очередь, для игры в футбол нужна размеченная линиями площадка (минимальный размер — 90 на 45 м) с расположенными на противоположных концах воротами и выставленными на углах флажками. Кроме того, необходимо приобрести мяч и спортивную форму: футболку, спортивные трусы, гетры и футбольные бутсы.

***Теннис***



Теннис также является очень популярной игрой во всем мире, кроме того, в большой теннис играть модно. Эта игра, причем обе ее разновидности — как большой теннис, так и настольный — развивает скорость реакции, выносливость, точность движений, умение концентрировать внимание и мгновенно принимать решение, тактическое мышление. Она положительно влияет на дыхательную систему, укрепляет все группы мышц. Суть игры — отправить мяч ракеткой на сторону противника так, чтобы тот не смог его отбить, и в то же время отразить удары соперника.

***Что необходимо?*** Для игры в настольный теннис нужен стол с сеткой, которая делит его на две равные половины, небольшой мячик из пластика, ракетки из темного дерева с резиновым покрытием. Для игры большой теннис необходим корт (площадка размером не менее 12 на 6 м с эластичным покрытием пола и натянутой посередине сеткой), ракетки и теннисный мяч. Для ребенка можно приобрести специальную ракетку с укороченной ручкой. Одежда для тенниса — это спортивная обувь, носки, спортивные брюки (шорты или юбочка), майка.

***Бадминтон***



Бадминтон — летняя игра для активного отдыха на свежем воздухе. Занятия бадминтоном развивают реакцию, ловкость, глазомер. Цель игры — перебрасывать волан через сетку так, чтобы он не коснулся земли на своей стороне, а упал на половине соперника.

***Что необходимо?*** Площадка для игры площадью около 7 на 15 м (без разметки), мяч с перьями (волан), ракетки, удобная легкая спортивная форма и обувь.

***Баскетбол***



Баскетбол — красивая и динамичная командная игра, построенная на маневрировании, тактике, слаженности действий игроков. Цель команд — забросить мяч в корзину соперника, защищая при этом свою. Баскетбол формирует скорость реакции, силу, ловкость, прыгучесть, развивает все группы мышц, особенно ног и таза, полезен для выработки осанки.

***Что необходимо?*** Для игры в баскетбол требуется небольшая площадка, оборудованная стойками со щитами, на которых закреплены корзины, и специальный мяч. Одежда для игры (спортивные трусы и футболка) должна быть свободной и выполненной из дышащего материала, при выборе обуви отдайте предпочтение кроссовкам с жесткой пяткой, упругой и мягкой подошвой и мягким носком.

***Водные виды спорта***



Плавание полезно для детей любого возраста и пола — оно не только оказывает мощное оздоравливающее действие на организм, но и помогает справиться со стрессом и укрепляет нервную систему. Это отличный способ укрепить позвоночник, гармонично развить все мышцы, выработать осанку и укрепить иммунитет ребенка.

Существует множество водных видов спорта, из которых можно выбрать подходящий именно вашему ребенку: спортивное плавание различными стилями, синхронное плавание, прыжки в воду с трамплинов различной высоты, водное поло, подводное плавание и другие. При этом они являются самыми здоровыми и безопасными, ведь вода смягчает нагрузку на мышцы и суставы.

***Что необходимо?***Для занятий в воде нужны купальник и шапочка, для подводного плавания приобретаются ласты, маска и трубка, акваланг.

***Легкая атлетика***



Чем занять ребенка, если он постоянно бегает, скачет и не может ни минуты усидеть на месте? Ну конечно, занять его легкой атлетикой! Ведь это самый естественный вид спорта, основанный на движениях, заложенных в нас природой от рождения. Бег способствует гармоничному развитию всего тела, вырабатывает выносливость, терпение, самодисциплину.

Бег на дистанции, эстафеты, прыжки в длину или высоту, прыжки с шестом, спортивная ходьба, метание снарядов (копья, молота или диска) — любой выберет себе занятие по вкусу.

***Что необходимо?***Все, что нужно для занятий легкой атлетикой — это удобный и качественный спортивный костюм и специальные беговые кроссовки.

***Спортивное ориентирование***



Этот «лесной» вид спорта является одним из увлекательнейших и полезных: бег на свежем воздухе чередуется с интеллектуальной нагрузкой, требующей предельной концентрации внимания. Ориентирование развивает в ребенке чувство товарищества, ответственность, уверенность и решительность, а кроме того, закаляет организм и укрепляет здоровье. Суть этого соревновательного вида спорта — как можно быстрее найти заранее отмеченные на карте посты, которые расположены в лесной местности, используя карту и компас.

***Что необходимо?***Оборудованная трасса, размеченная флажками, карта местности, компас, удобная спортивная одежда и обувь, подобранные в соответствии с погодными условиями.

***Конный спорт***



Одним из самых благородных и завораживающих своей красотой летних видов спорта является верховая езда. Если ваш ребенок любит животных, особенно лошадей, смело отдавайте его в конный клуб. Помимо того что занятия верховой ездой подарят вашему ребенку массу положительных эмоций, они очень полезны для здоровья — не зря катание верхом на лошади врачи рекомендуют деткам, страдающим церебральным параличом.

***Что необходимо?***Экипировка для конного спорта включает облегающие длинные штаны (лосины) с плоскими внутренними швами, ботинки с гладкой подошвой и небольшим каблуком, куртку, краги и в обязательном порядке шлем.

Выбирая, какое занятие предложить ребенку, помните, что самое главное — не большие достижения, а удовольствие, которое дети получают. Разрешите ему экспериментировать, пробовать свои силы, искать именно свой вид спорта. Не решайте за своего ребенка, чем ему заниматься, учитывайте его желания и потребности, и тогда вы сможете разделить с ним радость самореализации и гордость от побед.