КАКИМ ВИДОМ СПОРТА МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕТОМ?

Большие тренировочные нагрузки не под силу неокрепшему детскому организму.

Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать.

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

Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является плавание. Если ваш ребенок не посещал бассейн в поликлинике с первых месяцев жизни, то можно обучать детей плаванию уже с 4-го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».

Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет ребенка можно учить езде на двухколесном велосипеде (лучше, если у него широкие шины).
Для ребенка 4-5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали должно быть примерно 25 см, расстояние от руля до сиденья по вертикали не должно быть больше 18 см (это для детей, чье физическое развитие соответствует возрасту).
Важно следить за правильной осанкой при езде на велосипеде.
Необходимо устраивать перерывы в катании.

Детям с нарушениями осанки, длительное катание на велосипеде не рекомендуется.

incora