

## Виды гимнастики для детей - какой выбрать



**Гимнастика** – один из самых зрелищных видов спорта. В России день гимнастики отмечается 28 октября и в этот день по всей стране проходят показательные выступления и дни открытых дверей в спортивных школах. Гимнастика для детей бывает как спортивной, так и оздоровительной.

Малышей дошкольного возраста лучше отдавать в оздоровительные секции,

которые способствуют гармоничному физическому развитию и укреплению иммунитета. Рассмотрим, какие виды гимнастики существуют, и с какого возраста принимают в секции.

### **Виды гимнастики для детей дошкольного возраста**

Дети дошкольного возраста могут заниматься одним из нескольких видов гимнастики. Каждое направление имеет свои требования к возрасту и физической подготовке ребенка. Рассмотрим, куда отдать малыша для занятий гимнастикой, как выбрать секцию и определить наиболее подходящий вид дисциплины.

#### **Оздоровительная гимнастика для детей**

Оздоровительная гимнастика – это комплекс упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и иммунной системы. Часто уроки проводятся в школах, чтобы ребята могли размяться в течение учебного дня.

Более серьезные занятия проводятся в оздоровительных центрах и санаториях. Здесь оздоровительная гимнастика для детей позволяет исправить уже имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Оздоровительная гимнастика делится на подвиды:



**Ритмическая.** Комплекс упражнений выполняемых под музыку. Этот вид занятий укрепляет сердечную мышцу, укрепляет опорно-двигательный аппарат и сжигает калории;

**Гигиеническая.** Щадящий комплекс упражнений без силовых нагрузок, нацеленных на снятие напряжение и повышение общего тонуса;

**Общая.** Комплекс упражнений направленных на развитие двигательных навыков (бег, ходьба, преодоление препятствий, прыжки и тд.);

**Силовая.** Комплекс упражнений с отягощением (гантели, гири, блины и тд.). Разминка нацелена на повышение выносливости и прирост мышечной массы.

Оздоровительная гимнастика полезна в любом возрасте, записать в секцию малыша можно в школьном или дворовом клубе, в домах школьников и других организациях.

### **Спортивная гимнастика**

Спортивная гимнастика относится к олимпийским видам спорта. В эти секции принимают детей с пяти лет. Данный спорт можно отнести к травмоопасным дисциплинам, требующим от спортсмена выдержки и упорства.

В свою очередь спортивная гимнастика делится на несколько дисциплин, а именно:

**Художественная гимнастика** - самый зрелищный, спортсмены выполняют упражнения под музыку. В этом ее направлении, при выступлениях используются различные снаряды, такие как ленты, мячи, обручи и булавы.

**Акробатика** - самый сложный вид гимнастики. Эта дисциплина требует от спортсмена выносливости, упорства и большой работы над собой.





**Спортивная гимнастика.** Также входит в число олимпийских видов спорта. Соревнования проходят на различных спортивных снарядах (брусья, кольца, перекладина, бревно и тд.).

При записи в секцию необходимо предъявить справку об отсутствии противопоказаний и оформить детскую спортивную страховку. При отсутствии страхового полиса ребенок не может быть допущен к тренировкам, соревнованиям и сборам.

### **Прикладная гимнастика**

Прикладной гимнастикой называются занятия, преследующие определенные цели. Занятия ограничиваются выполнением специально разработанного курса упражнений, помогающих добиться поставленной цели, может быть как лечебной, так и профилактической.

Основные виды прикладной гимнастики:

**Корректирующая.** Нацелена на исправление позвоночника и укрепление мышц спины. Данный комплекс упражнений прописывается лечащим врачом в реабилитационном периоде после травм и заболеваний;

**Военно-прикладная.** Этот комплекс разработан для призывников и служащих армии. Дисциплина включает в себя специальные упражнения, нацеленные на развитие профессиональных навыков военного (строевые упражнения, навыки переноски раненых, преодоление препятствий и тд.);

**Профессионально-прикладная.** Эти занятия разработаны для отдельных профессий, где кроме хороших физических данных необходимо обладать еще и определенными профессиональными навыками. Курс включен в программу обучения на такие профессии как монтажник-высотник, спасатель, строитель-высотник и тд;

**Спортивно-прикладная.** Этот курс упражнений включен в тренировочную программу любого вида спорта. Занятия позволяют повысить выносливость, укрепить иммунитет и улучшить спортивные показатели.

Помимо этого к прикладной гимнастике можно отнести и другие занятия спортом, например утреннюю зарядку, упражнения для снятия напряжения в течение рабочего дня и тд.





## ***С какого возраста отдавать ребенка в гимнастику?***



Любой вид гимнастики требует от спортсмена гибкости, именно поэтому в секции берут детей дошкольного возраста, которые еще не успели утратить природную гибкость. В основном дети приходят в этот спорт в пять лет, но в отдельных случаях малыша могут взять в секцию и в четыре и даже в три года.



Перед тем, как привести малыша в любой вид гимнастики, необходимо узнать, насколько эта дисциплина подходит вашему малышу. Если тестирование подтвердит, что малыш готов к тренировкам, смело обращайтесь к тренеру, который в свою очередь также может провести небольшой тест, например, попросить кроху сесть на шпагат или встать на мостик, чтобы оценить его физические данные.



## ***Медицинские противопоказания***



Учитывая тот факт, что любой из видов гимнастики требует от спортсмена значительных физических нагрузок, этот вид спорта не рекомендован детям с любыми проблемами со здоровьем.



Абсолютными противопоказаниями к записи в секцию являются следующие патологии:



- \* Врожденные и приобретенные заболевания сердца;
- \* Сахарный диабет любого типа;
- \* Заболевания позвоночника и опорно-двигательного аппарата;
- \* Миопатия в любой форме и стадии.



Детям с этими заболеваниями можно заниматься специальной оздоровительной гимнастикой по назначению лечащего врача, а вот с ослабленным иммунитетом наоборот показаны. Тренировки позволят укрепить иммунную систему, повысить жизненный тонус и обеспечат гармоничное физическое развитие.

