

[**Какой вид спорта выбрать для ребенка?**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/)

Занятия [**спортом**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) **обязательны** для детей: они способствуют укреплению мышечного каркаса организма, развитию связочного аппарата и правильному росту костей.

Заниматься с ребенком нужно с первого года жизни: легкий массаж разрешен у здоровых детей с 1го месяца жизни (если нет кривошеи и противопоказаний со стороны [**невролога**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/)), массаж и гимнастика - после 3 месяцев, когда спадает физиологический тонус мышц. Всегда лучше, чтобы массаж и гимнастику делала мама.

Большинство детей готовы к систематическим занятиям [**спортом**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) не ранее 3-4 лет, а к командным играм – около 4-5 лет.

Для решения вопроса о выборе вида [**спорта**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) необходим осмотр ребенка ортопедом, окулистом и [**педиатром**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) для заключения о показаниях или противопоказаниях относительно различных видов [**спорта**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/). Особое значение имеет искривление позвоночника и деформация ног.

Все виды спортивной нагрузки можно разделить на три типа и в зависимости от этого рекомендовать или не рекомендовать их при различных изменениях позвоночника: симметричная нагрузка, несимметричная и смешанная. Кроме того, есть виды [**спорта**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/), в которых есть поворот вокруг оси тела (ротационные) и в которых поворот не выражен, а также более травмоопасные и менее травмоопасные.  
 ***Симметричные виды***[***спорта***](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) развивают примерно одинаково мышцы с обеих сторон тела: велосипедный [**спорт**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/), гребля (чтобы были задействованы обе руки), конькобежный [**спорт**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/), легкая атлетика (беговые виды), горные и беговые лыжи, тяжелая атлетика, конный спорт, плавание, картинг, водные лыжи, прыжки на батуте, роликовые коньки.

***Не симметричные виды спорта*** развивают выборочно одну или другую части тела, отдельные группы мышц: большой теннис, настольный теннис, сноуборд, бадминтон, метание, стрельба, хоккей, скейтборд, езда на самокате, вейкборд, виндсерфинг, фехтование, гольф, боулинг, спортивная и художественная гимнастика.  
 Есть виды [**спорта**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/), где ***нагрузка смешанная***, то есть в [**спорте**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) задействована преимущественно какая-либо одна конечность, но нагрузка может быть контролируема и в случае, если у ребенка есть проблемы с позвоночником, несимметричные нагрузки можно свести к минимуму или стараться следить за тем, чтобы вторая половина тела тоже развивалась. Это: футбол, баскетбол, волейбол, фигурное катание, бокс, некоторые виды борьбы и др.

* Не симметричные виды спорта **не рекомендованы** при искривлении осанки или повышенной гибкости суставов, а также если ребенок занимается [**спортом**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) профессионально или более, чем 1 раз в неделю. Если ребенок занимается несимметричным видом [**спорта**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/), его регулярно нужно показывать [**ортопеду**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) и заниматься укрепление мышечного каркаса спины.
* При нарушении осанки (сколиозе, лордозе или кифозе) **показана** ежедневная зарядка, направленная на укрепление мышц спины и грудной клетки, рекомендованы симметричные виды [**спорта**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) (в первую очередь, плавание).
* При выраженном искривлении позвоночника лучше **исключить** ротационную нагрузку на позвоночник (то есть исключить спорт, направленный на поворот вокруг вертикальной оси тела: метание, гребля на каноэ, гольф, большой теннис, плавание кролем и др.)
* При легких степенях искривления позвоночника вышеперечисленные виды [**спорта**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) **допустимы**, но не чаще 1-2 раз в неделю и на фоне регулярного осмотра [**ортопедом**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) на предмет усиления искривления.
* Кроме того, **с осторожностью** нужно подходить к несимметричным видам спорта у детей с врожденной гибкостью связочного аппарата (очень косвенно о гибкости суставов можно судить проведя простой тест: согнуть кисть в лучезапястном суставе и дотянуться большим пальцем до предплечья (в норме палец не достает до предплечья хотя бы 1 см); дети с повышенной гибкостью суставов предрасположены к искривлению позвоночника).
* *При наличии искривлений ног*: при варусной деформации нет ограничений по видам [**спорта**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/), а при вальгусной деформации не рекомендованы виды [**спорта**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/), смещающие центр тяжести (фигурное катание); велоспорт разрешен с условием, что сиденье поднято настолько высоко, что ребенок нажимает на педали передним отделом стопы.
* *При дисплазии* тазобедренных суставов не рекомендовано много бегать и прыгать (кроссы и заниматься легкой атлетикой) и не заниматься растяжкой (карате, тайквондо, худ. гимнастикой и тд)
* Некоторые виды [**спорта**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) оказывают компрессионную нагрузку на позвоночник и **рекомендовано ограничивать** их у детей: акробатика, бег, прыжки на батуте, прыжки в воду, прыжки на лыжах/сноуборде/скейтборде с трамплина, конный [**спорт**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/).
* Коме того, есть более **травмоопасные** виды [**спорта**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) (горные лыжи, бокс, хоккей, роликовые коньки, сноуборд, конный спорт, фигурное катание и др) и менее опасные (танцы, ушу, айкидо, гребля, теннис, бадминтон, и др)
* *Командные игры* улучшают социальную адаптацию, способствуют развитию речи и коммуникативных функций, рекомендованы застенчивым, замкнутым детям и детям с задержкой речи.
* *Растяжка* связочного аппарата не рекомендована детям (например, шпагат). При перерастяжениях образуется гипермобильность и не стабильность в суставах, повышается риск подвывихов и вывихов, особенно после прекращения занятий [**спортом**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) и ослаблении мышечного каркаса. Поэтому избегайте видов [**спорта**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) с избыточной растяжкой, особенно при искривлении позвоночника (акробатика, спортивная и художественная гимнастика, некоторые виды танцев). При малом количестве коллагена и низкой гибкости растяжка может быть травмоопасна!
* К **малотравматичному** и симметричному виду спорта, не оказывающим компрессионную нагрузку на позвоночник и равномерно укрепляющие мышцы организма, относится плавание. Именно этот вид [**спорта**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) можно рекомендовать как оптимальный для растущего организма.
* Не забывайте обязательно использовать **средства защиты** тогда, когда это необходимо (шлем, наколенники и нарукавники при занятиях велоспортом, роликовыми коньками, лыжами, сноубордом, скейтбордом и др)
* Ну, и последнее: с точки зрения влияния на здоровье главное-это мера. Во всем должно быть чувство меры. Профессиональный [**спорт**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) не нужен ребенку. [**Спорт**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) через слезы на нужен ребенку.
* Лучше - сочетать разные виды спорта чтобы нагрузка была разнообразной.
* Если ребенку совсем не хочется заниматься спортом, то не надо заставлять, лучше поменять вид [**спорта**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/), поменять тренера, искать подходы к ребенку.
* Помните о том, что главное - не подавить интерес ребенка к какому-то виду деятельности.
* Появлении любых жалоб после физической нагрузки на боли в суставах, конечностях или позвоночнике может быть манифестацией остеохондропатии и требует консультации ортопеда.

Берегите детей.

Статья написана при консультативной помощи к.м.н, врача-ортопеда, Крестьяшина И.В. (Vrach-dlya-vas.ru)

Кандидат наук и мама, [**педиатр**](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/) и **[неонатолог](http://annamama.ru/kakoj-vid-sporta-vybrat-dlya-rebenka-2/" \t "_blank)**, Левадная Анна Викторовна.

По материалам сайта annamama.ru