**Гимнастика для детей: со скольки лет и какая польза**

Какие существуют виды гимнастики, в каком возрасте стоит отдавать ребенка в этот спорт, на какие медицинские противопоказания следует обратить внимание? Об этих и других особенностях гимнастики для детей читайте в нашей статье.

Свои истоки гимнастика берет в Древней Греции. Данная система упражнений нацелена на развитие таких физических качеств как сила, выносливость, гибкость, скорость, координация. Спортсмены, которые ей занимаются пластичны, обладают подтянутой фигурой и красивой, грациозной осанкой. К тому же некоторые из видов гимнастики представлены в программе Олимпийских игр, а значит при серьезном настрое и правильном выборе тренера ребенок сможет добиться мирового успеха.

**Виды гимнастики**

Существует три группы гимнастики. Оздоровительная ставит перед собой цель поддержать здоровье человека. Спортивная направлена на развитие и совершенствование физических качеств, а прикладная тренирует навыки, необходимые в определенных условиях. Каждая из групп включает в себя различные виды гимнастики о них и расскажем.

**Оздоровительная гимнастика:**

* *Общая гимнастика.* Бег, ходьба быстрым шагом, преодоления различных препятствий и т.д. Все это совершенствует двигательные навыки.
* *Гигиеническая гимнастика.* Легкие упражнения без отягощения и снарядов повышают общий тонус и улучшают самочувствие.
* *Силовая гимнастика.* Упражнения с отягощением: гантелями, гирями, штангой развивают силовые качества, тренируют выносливость, что в конченом итоге способствует наращиванию мышечной массы.
* *Ритмическая гимнастика.* Энергичные, ритмичные упражнения, выполняемые под музыку направлены на сжигание калорий и тренировку сердечной мышцы.

**Спортивная гимнастика**

* *Художественная гимнастика* — олимпийский вид спорта. Чаще всего им занимаются женщины. Гимнастки выполняют акробатические, танцевальные, гибкие упражнения с применением таких снарядов, как ленты, мяч, обруч, скакалка. За счет музыкального сопровождения создается эффект зрелищности.
* *Акробатика.* Серьезный, трудоемкий вид спорта, который требует длительных тренировок, хорошей координации и выдержки. Акробаты могут выступать в паре или тройке, применяя такие сложные упражнения как мостик, шпагат, кувырок, стойка и т.д.
* *Спортивная гимнастика.* Как и художественная гимнастика является Олимпийским видом спорта. Соревнования проходят на гимнастических снарядах: брусьях, кольцах, бревне, перекладине, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.

**Прикладная гимнастика**

* *Лечебная.* Занятия улучшают самочувствие больного. Они проводятся под контролем врача. Обычно элементы лечебной гимнастики используют при болезнях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.
* *Военно — прикладная гимнастика.* Совершенствует качества, необходимые при военных действиях.
* *Спортивно — прикладная гимнастика.* Ее элементы применяют профессиональные спортсмены, когда готовятся к соревнованиям.
* *Профессионально — прикладная гимнастика.* Упражнения адаптированы под определенные профессии, требующие физических нагрузок. Такие комплексы используются космонавтами, пожарными, спасателями, летчиками и т.д.

**Со скольки лет?**

Гимнастика для детей. Со скольки лет?

В этом и следующих разделах речь пойдет о художественной гимнастике. Она считается очень ранними видом спорта. Звание мастера получают уже в 14 лет. Поэтому на гимнастику детей отдают в том возрасте, когда они от природы еще гибкие и пластичные.

Официально спортивные школы могут принимать девочек в гимнастику с 5 лет, а мальчиков с 6. Но иногда тренер может взять ребенка и в более раннем возрасте: 4 или даже 3 года. Такое решение принимается исходя из физических и психологических данных.

Чтобы определить физподготовку тренер может проверить растяжку и попросить выполнить несложные задания: сделать уголок на гимнастической лестнице, подтянуться. Важное значение имеет и психологическая зрелость маленького человека, его готовность выполнять требования тренера во время занятий. Кстати, девочки попадают в гимнастику в более раннем возрасте, чаще чем мальчики.

**Медицинские противопоказания**

Гимнастика — травм опасный вид спорта, поэтому требует наличия хороших компенсаторных возможностей и крепкого здоровья. К основным медицинским противопоказаниями к гимнастике для детей служат:

* Диабет
* Порок сердца
* Сколиоз в запущенных стадиях
* Заболевания или патологии шейного отдела позвоночника
* Миопия любой стадии

А вот детям, которые часто болеют ОРВИ гимнастика будет полезна, потому что она способствует укреплению иммунитета и повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Перед тем как отдать ребенка в гимнастику проконсультируйтесь с медиками, как минимум с педиатром, который даст разрешающую справку.

 **Мальчики и девочки**

Гимнастика для девочек

Занятия художественной гимнастикой способствуют формированию красивой и здоровой осанки. Развивают координацию, вестибулярный аппарат, музыкальный слух.

Многих родителей привлекает в женской художественной гимнастике зрелищность и грация. Независимо от того будет девочка покорять мировой пьедестал или заниматься только для себя, художественная гимнастика поможет ей вырасти женственной, грациозной, гибкой и умеющей правильно себя подать.

Мальчики в художественной гимнастике явление редкое. 30 лет назад впервые на Кубке мира по художественной гимнастике в Токио выступили мужчины.

* Овладение навыками восточных единоборств
* Формирование ровной осанки
* Развитие координации
* Закалка характера

Как и в любом спорте у гимнастики есть свои недостатки, и они одинаковы для обоих полов.

**Плюсы**

Гимнастика развивает физические данные ребенка, закаляет характер и улучшает настроение. Главное, чтобы занятия приносили удовольствие, тогда плюсов будет еще больше:

* ***Хорошая физическая форма.*** О правильной осанке и гибкости мы писали не один раз, но повторимся, ведь именно эти качества позволяют расти и развиваться телу ребенка гармонично.
* ***Отличное здоровье.*** Известно, что спорт положительно влияет на растущий организм, а гимнастика еще и помогает бороться со сколиозом в начальных стадиях и помогает решать проблему с косолапостью.
* ***Действует как антидепрессант.*** Во время тренировок ускоряется производство эндорфинов, следовательно, улучшается настроение.
* ***Улучшается музыкальный слух.*** Развивает чувство такта и ритма. Давно известно, что гимнасты могут быть хорошими музыкантами. При желании можно совмещать спорт и занятия музыкой.

**Минусы**

У медали всегда есть оборотная сторона и к сожалению, без минусов в гимнастике не обходится. Только тренеру и подопечным известно, чего стоят грация, гибкость и пластичность. Во время длительных тренировок юные спортсмены могут испытывать ***сильные боли в мышцах и усталость.*** Обычно до 7 лет в секциях гимнастики идет общая физическая подготовка, после дети изучают гимнастические комбинации. Именно в этот период они могут испытывать колоссальную нагрузку на мышечный и связочный аппарат.

К отрицательным сторонам гимнастики можно отнести и то, что постепенно увеличивается время тренировок. Во время подготовки к соревнованиям они могут идти по десять часов. В результате дети сильно устают, в некоторых случаях наступают нервные срывы. При таких нагрузках могут возникать ***травмы позвоночника и суставов.***

Еще одним существенным минусом является [***замедление роста***](https://rebenokvsporte.ru/sport-i-rost-kak-vliyaet-zanyatie-sportom-na-rost-rebenka-v-vysotu/), причина в больших нагрузках на позвоночник.

* нужно быть готовым к дополнительным тратам.

**Как выбрать секцию?**

Как выбрать секцию по гимнастике?

При [выборе секции](https://rebenokvsporte.ru/sportivnye-sekcii-dlja-detej-kak-sdelat-vybor/) опирайтесь в первую очередь на ваши цели. Если вы хотите, чтобы ребенок занимался для общего развития можно выбрать секцию ближе к дому и к основной школе. Если же настроены серьезно, нацелены на достижение успеха в этом виде спорта, тогда к выбору секции нужно подойти серьезно.

Присмотритесь к школам Олимпийского резерва. При отсутствии таковых в вашем городе, выбирайте Дворец спорта или спортивную школу. Но лучше всего ориентироваться на тренера. Он должен уметь направить начинающих спортсменов в нужное русло, быть грамотным и опытным. Хорошо если у него будет звание заслуженного и победы воспитанников на соревнованиях европейского и мирового уровня.

**Подводим итог**

Стоит ли отдавать ребенка в гимнастику? Если ваше чадо с самого детства поражает своей гибкостью, пластичностью, отлично чувствует музыку — да. Если же вы сомневаетесь в том, что эти качества присущи вашему ребенку, но у него присутствует желание заниматься художественной гимнастикой — попробуйте, потому что при правильном подходе, все получится.

Если впоследствии вы передумаете, то навыки, полученные при занятиях художественной гимнастикой могут пригодиться в других видах спорта, танцах и даже в музыке