Противопоказания к занятиям спортом у детей

Это статья о том, в каких случаях не стоит нагружать ребенка серьезными занятиями спортом. Еще у нас есть большой [материал](https://www.sportmaster.ru/media/articles/35538855/) про витамины и их функции в нашем организме.

Многие родители небезосновательно считают, что к спорту нужно приучать с детства. Но не всем малышам интенсивные тренировки идут на пользу.

Рассказываем, какие бывают противопоказания к физическим нагрузкам у детей и когда от серьезных занятий спортом лучше отказаться.

## **Нарушения зрения**

Одно из самых частых нарушений ― близорукость. При легкой форме подойдет любой спорт. Но если степень близорукости высокая (от 6,0 Д), ребенку нельзя перенапрягаться и резко менять положение тела ― например, кувыркаться. Под запрет попадают гимнастика, акробатика, хоккей, футбол, тяжелая атлетика. Также из-за риска отслоения сетчатки противопоказаны прыжки в воду.

При дальнозоркости до 0,9-1 Д ограничений на физическую активность нет. Если степень до 4,0 Д, выберите секцию, где комфортно заниматься в очках. В серьезных случаях занятия спортом нежелательны.

При любых нарушениях рефракции стоит исключить занятия силовыми и в особенности боевыми видами спорта.

## **Заболевания органов дыхания**

Дети с астмой могут заниматься спортом, но перед тренировками нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Астматикам противопоказаны силовые виды спорта ― например, тяжелая атлетика. Нельзя отдавать ребенка на фигурное катание или лыжи: холодный воздух может спровоцировать приступ.

При астме подойдет плавание, волейбол, бальные танцы или большой теннис. А еще спортивная ходьба или бег трусцой, но на короткие дистанции и без препятствий. Лечебная физкультура в таких случаях помогает улучшить состояние и предотвратить развитие заболевания.

## **Нарушения опорно-двигательного аппарата**

Спорт дает большую нагрузку на мышцы и суставы, поэтому родителям нужно быть особенно внимательными. Вот ограничения при самых распространенных заболеваниях:

* Если у ребенка плоскостопие, ему противопоказана длительная ходьба и бег. Лучше отдать в спорт, где тренировки проходят босиком, ― например, выбрать направление из восточных единоборств.
* При сколиозе нельзя давать несимметричную нагрузку на тело, поэтому большой теннис и пинг-понг не подойдут. Также могут навредить прыжки, бег, тяжелая атлетика и велосипедный спорт.
* При косолапости противопоказано фигурное катание и бальные танцы.
* При дисплазии тазобедренного сустава нужно избегать больших силовых нагрузок. Вместо этого предложите ребенку попробовать лыжи или коньки.

Исключать любые спортивные активности неправильно. Постарайтесь привить ребенку любовь к плаванию, конному спорту или лечебной физкультуре ― это пойдет на пользу.

## **Заболевания сердечно-сосудистой системы**

Если у ребенка повышенное артериальное давление, откажитесь от силовых тренировок, гимнастики и акробатики. Замените это танцами, катанием на лыжах или мягкой растяжкой.

К детям с аритмией тоже нужен бережный подход ― никаких прыжков и интенсивного бега. Выбирайте спокойные занятия, где внимание уделяется дыханию: спортивная ходьба, плавание, пилатес.

При врожденном пороке сердца под запретом интенсивные кардиотренировки. Замените их на верховую езду или неспешные велосипедные прогулки. Главное ― регулярно наблюдаться у лечащего врача.

## Временные противопоказания к занятиям спортом

Если вы обнаружили, что у ребенка высокая температура, насморк, боль в горле или кашель ― лучше оставить его дома и не отправлять на тренировку. Например, после ангины возвращаться к занятиям спортом можно не раньше, чем через 3-4 недели.

Когда детский организм полностью восстановится, постепенно увеличивайте физическую нагрузку до привычного уровня.

Будьте здоровы!