

Τι άθλημα να επιλέξω για το παιδί μου ;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς, ένα ζήτημα που απασχολεί πολλούς γονείς είναι η επιλογή κάποιας αθλητικής δραστηριότητας για το παιδί τους. Αυτό που θα πρέπει να πούμε είναι ότι η άσκηση αποτελεί ένα βασικό παράγοντα υγείας και ευεξίας για ένα παιδί.

Ωστόσο κάθε δραστηριότητα έχει τις ιδιαιτερότητές της, που μπορεί να ταιριάζουν ή όχι στην ιδιοσυγκρασία και τις ιδιαίτερες δεξιότητες ενός παιδιού. Ας δούμε λοιπόν λίγο πιο αναλυτικά κάποια αθλήματα και το τι προσφέρουν σε ένα παιδί :

Η ενόργανη γυμναστική προσφέρει ρυθμό, ένταση όταν συνοδεύεται από ανάλογη μουσική, δύναμη, ευλυγισία και εκφραστικότητα.

Η ιππασία απαιτεί επιμονή, πειθαρχία και διαρκή προσπάθεια. Το παιδί αναπτύσσει μια ιδιαίτερη σχέση με το άλογο, μαθαίνει να διατηρεί την ισορροπία του αλλά και να είναι ευέλικτο.

Η κολύμβηση έχει το πλεονέκτημα ότι γυμνάζεται όλο το μυϊκό σύστημα. Επίσης, έτσι το παιδί θα μάθει να κολυμπά με ασφάλεια, να διατηρεί το σώμα του καθαρό, να πειθαρχεί και να αυτοσυγκεντρώνεται.

Το μπαλέτο είναι μια μορφή εκγύμνασης μέσα από τον χορό. Το παιδί μαθαίνει να πειθαρχεί, αποκτά ευλυγισία και καλλιεργείται καλλιτεχνικά.

Το δημοφιλές ποδόσφαιρο δυναμώνει το σώμα και μαθαίνει στο παιδί το πνεύμα της ομαδικότητας.

Το ίδιο και το μπάσκετ, που είναι άθλημα υψηλής ενέργειας, καθώς απαιτεί εκτός από συνεργασία, ταχύτητα και τεχνική.

Ο στίβος προσφέρει πολλές επιλογές αθλημάτων, όπως τρέξιμο, ακόντιο, άλμα εις μήκος, άλμα εις ύψος, κ.λ.π.. Στον στίβο σώμα και πνεύμα συνεργάζονται για καλύτερη απόδοση.

Οι πολεμικές τέχνες βελτιώνουν τα αντανακλαστικά των παιδιών. Μαθαίνουν να είναι πιο προσεχτικά, αποκτούν έλεγχο στις κινήσεις τους και στα συναισθήματά τους. Ακόμη λόγω της υψηλής συγκέντρωσης που απαιτείται, μαθαίνουν πρώτα να σκέφτονται και μετά να πράττουν.

Πηγή: neadiatrofis.gr