**Ребенок-спортсмен: стоит ли отдыхать летом от тренировок?**

С приходом лета родители часто задаются вопросом о том, нужно ли детям продолжать тренировки? Лето — это время отдыха, веселья, беззаботности. Но, насколько полезны летние перерывы и стоит ли их проводить?

Ученые считают, что перерыв не должен превышать двух недель, в противном случае потеря физических навыков обеспечена. Отдых необходим для восстановления организма, однако активный отдых куда более полезен. В летний период дети особенно энергичны, следовательно им необходимо двигаться. Кроме того, долгие перерывы — гарант долгих восстановительных процессов.

**Особенности организма ребенка летом.**

Одним из главных условий для благотворного развития психического и физического здоровья ребенка является физическая активность. Сюда же относятся:

здоровый сон — минимум 10 часов включая 1 час на дневной сон;

правильное питание — плотная пища для восстановления энергии;

фрукты и овощи, свежие соки и вода;

времяпровождение на свежем воздухе — не менее 4 часов в день.

Все это обеспечит ребенку крепкий иммунитет, а родителям сбережет нервы, ведь их дети будут меньше подвержены заболеваниям.

**Плюсы и минусы летних тренировок.**

Летние тренировки имеют свои положительные и отрицательные стороны, которые родителям следует знать, чтобы обезопасить детей от недомоганий. Давайте разбираться:

**ПЛЮСЫ**

Сохранение физической формы. Из-за перерыва, который продлится более двух недель, может быть потеряна физическая форма.

Витамин D. Тренировки на свежем воздухе летом гарантируют контакт с солнцем, который насыщает организм витамином D. Он обеспечивает здоровье костей, способствует мышечному тонусу и препятствует возникновению раковых заболеваний.

Разнообразие. Лето — это возможность разнообразить спортивный досуг: тренировки на свежем воздухе, велоспорт, бег, волейбол, плавание, йога, — существует масса способов держать тело в тонусе.

**МИНУСЫ**

Тепловой удар. Не рекомендуется тренироваться с 11:00 до 17:00, по той причине, что высока вероятность перегрева организма.

Переутомление. В летний период следует быть предусмотрительным и не переусердствовать с упражнениями. Важно соблюдать питьевой режим и питаться в соответствии с нуждами организма. Летом наиболее употребительны фрукты, овощи, молочные продукты, рыба.

**Плюсы и минусы отдыха от тренировок.**

Ученые считают, что баланс между тренировками и отдыхом крайне важен. Ниже рассмотрим плюсы и минусы кратко- и долговременного перерыва от занятий спортом.

**Плюсы**

Восстановление. Ученые утверждают, что во время отдыха организм набирается сил, улучшается качество сна и психологическое состояние. Это касается кратковременного отдыха.

Мотивация. Согласно исследованиям, отдых может служить стимулом для возвращения к упорным тренировкам.

**Минусы**

Сложности в восстановлении. Чем дольше перерыв, тем больше времени требуется на восстановление.

Ограниченные результаты. Как гласит французская мудрость: «Кто не продвигается вперед, отступает».

Проблемы со здоровьем. Увеличение массы тела.