

Какой спорт и в каком возрасте?

Плавание

Когда лучше начинать: Обучать основам техники плавания можно даже новорожденного. В 4 года ребенок может научиться плавать самостоятельно, в этом возрасте можно записать его в бассейн. В соревновательные виды плавания лучше отдавать ребенка в 5-6 лет.

Что нужно уметь: Ребенок не должен бояться воды. Желательно также, чтобы он умел сделать хотя бы несколько основных гребков.

Польза: Плавание представляет собой хорошую кардиоваскулярную тренировку без нагрузок на детские кости. Также хорошо развивает выносливость и самодисциплину.

Гимнастика

Когда лучше начинать: Начальные классы гимнастики, танцев, аэробики и т.п. ребенок может посещать уже в 2-3 года. Но польза от занятий гимнастикой будет в любом возрасте, когда бы ребенок ни начал.

Что нужно уметь: Ребенок должен уметь в достаточной мере контролировать свое тело и делать некоторые простейшие движения, например, кувырок вперед через голову.

Польза: Занятия гимнастикой развивают моторику, равновесие, гибкость и физическую силу.

Футбол

Когда лучше начинать: Конечно, и годовалый малыш может пинать мячик. Но начинать серьезно заниматься этим видом спорта лучше в 5-6 лет. Хотя играть в футболоподобные игры можно успешно уже в 3 года.

Что нужно уметь: Ребенок должен уметь хорошо бегать, попадать по мячику и уметь сотрудничать с другими детьми.

Любой родитель должен знать , насколько важно с самого детства привить ребенку любовь к движению и активности. Правильный вид спорта может надолго заинтересовать малыша, совместив пользу и приятное времяпрепровождение. Ну, а неверно выбранный – на долгое время, если не навсегда, отбить охоту к любого рода физическим нагрузкам

Занятия в спортивной секции имеют ряд особенностей:

1. Прежде всего, это тренировка в коллективе, что очень важно для общего развития ребёнка.
2. Вашего ребёнка ждут более профессиональные и насыщенные занятия, так как тренировкой руководит специалист.

Как выбрать правильный вид спорта?

Любой ребенок развивается в своем собственном темпе, и подбирать ему соответствующую физическую нагрузку нужно, руководствуясь простым правилом - подождать, пока ребенок накопит достаточно навыков, чтобы преуспеть в данном виде спорта и достойно конкурировать с другими детьми. Нужно также суметь разглядеть в ребенке его лидерские качества и понять, будет ли он более успешен в командных видах спорта, где успех зависит не от отдельного члена команды, или же он сможет ярче проявить себя в индивидуальных видах спорта, где успех будет зависеть только от сил и способностей ребенка..

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №45 «Солнышко»

«Я в движении!»



Подготовили воспитатели :

Паздеева Н.А.
Трифонов И.В.

2018 год

Уважаемые родители!

Создайте условия для двигательной активности домашних условиях.

Поддерживайте интерес ребенка к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжкам, лазании и другом и др.

Выполняйте вместе с детьми физические упражнения, которые помогут развить координацию движений, ловкости, гибкости и быстроты.



Фигурное катание

Когда лучше начинать: 5-6 лет.

Что нужно уметь: Ребенок должен хотя бы немного уметь кататься на коньках, обладать хорошим равновесием.

Польза: Хорошо развивает выносливость и равновесие, укрепляет кости.



Баскетбол/Волейбол

Когда лучше начинать: 7-8 лет.

Что нужно уметь: Ребенок должен уметь уверенно обращаться с мячом: кидать, ловить, попадать в цель.

Польза: Ребенок разовьет хорошую координацию движений, научится играть в команде.

Хоккей

Когда лучше начинать: 7-8 лет.

Что нужно уметь: Ребенок должен хорошо кататься на коньках.

Польза: Хорошо развивает чувство равновесия, координацию движений, стойкость и выносливость.

Легкая атлетика

Когда лучше начинать: Хотя бегать и прыгать учить ребенка можно, начиная с годовалого [возраста](#), профессионально начинать заниматься легкой атлетикой эксперты советуют только в 12-13 лет.

Что нужно уметь: Ребенок должен обладать хорошей выносливостью.

Польза: Легкая атлетика представляет собой полноценную и интенсивную кардиоваскулярную тренировку, хорошо развивает выносливость, самодисциплину, силу духа.