



Какую бы спортивную секцию Вы ни выбрали для своего ребенка, помните: важно в дальнейшем предоставить ему возможность самому решать, станет ли спорт его карьерой и призванием, или просто поможет вырасти сильным и уверенным в себе человеком.



Информацию  
подготовила:  
**Лисевская О.В.**

*Инструктор по физической  
культуре МБДОУ г. Керчи РК  
«Детский сад № комб  
инированного вида  
№6 «Радуга»*

*Керчь 2022 год*



## О спорт – ты жизнь!

Все родители мечтают о том, чтобы их дети выросли здоровыми и дисциплинированными. Но какой вид спорта выбрать для ребенка? Когда лучше начать?

### *Командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол, хоккей и др.)*

Возраст: с 5-6 лет.

#### **Плюсы:**

способствуют развитию выносливости, быстроты, хорошей реакции; укрепляют зрительный и опорно-двигательный аппараты, улучшают работу легких и сердца; учат работе в команде и мирному решению конфликтов в коллективе; недорогое снаряжение (кроме хоккея).

**Минусы:** относительно высокий уровень травматизма.

**Кому подойдут:** подвижным, разговорчивым, коммуникабельным, любящим командные игры.

### *Гимнастика спортивная или художественная*

Возраст: с 3-4 лет

#### **Плюсы:**

способствуют развитию грациозности, гибкости, выносливости и точности движений; формируют стройную, подтянутую фигуру и правильную осанку; позволяют проявить творческий потенциал; относительно недорогое снаряжение.

**Минусы:** вероятность травмы.

**Кому подойдут:** практически любому ребенку — как мальчику, так и девочке — с любым характером и темпераментом, но желательно — артистичному.

**Противопоказания:** близорукость; сколиоз; некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы.



### *Плавание*

Возраст: с 3-4 лет.

#### **Плюсы:**

способствуют укреплению костно-мышечной системы, улучшению кровообращения; улучшают работу нервной системы; оказывают закаляющее воздействие; недорогое снаряжение; очень полезны при близорукости, сахарном диабете, сколиозе, ожирении.

**Минусы:** практически нет, если не считать возможную реакцию на качество воды в бассейне.

**Кому подойдут:** любому ребенку, который любит возиться с водой, а также тем, кому по психологическим причинам или противопоказаниям, связанным со здоровьем, нельзя заниматься другими видами спорта.

**Противопоказания:** некоторые болезни глаз; склонность к частым отитам; кожные заболевания.