



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.