

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 6 города Кузнецка



Я ВЫБИРАЮ СПОРТ



**С какого возраста отдавать ребенка
в спортивную секцию?**

Рекомендации родителям

Воспитатель
Ильичева Марина Юрьевна

Занятия спортом способствуют укреплению здоровья ребенка, развивают характер



**Возраст с 4 до 8 лет —
самое подходящее время для того,
чтобы отдать ребёнка в спортивную секцию
или в творческий кружок.**

➤ Для каждого вида спорта
существует свой возраст.

➤ У каждого вида спорта
есть плюсы и минусы.

Гимнастика

Это один из красивейших видов спорта.
Выступления гимнастов и гимнасток
с яркими лентами, обручами,
скалками, мячами всегда выглядят эффектно.



Плюсы: развивает гибкость, растяжку,
точность движений и грацию

Минусы: ушибы, растяжения, вывихи и другие травмы.

Возраст: предпочтительнее отдавать ребенка
на гимнастику пораньше – с 4 лет.
В этом возрасте детям легче даются
и растяжка, и шпагат.



Фигурное катание

Спорт на льду открывает большие перспективы, но пожинать плоды упорных тренировок придется только через много лет. В фигурное катание можно отдавать как мальчиков, так и девочек.



Плюсы: хорошая физическая форма, координация, равновесие, гибкость, бесстрашие, повышается устойчивость к бронхолегочным заболеваниям.

Минусы: травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, из-за длительных занятий на льду – воспалительные заболевания органов малого таза, что опасно для здоровья девочек.

Возраст: с 4 лет. В этом возрасте у детей хорошая гибкость и практически отсутствует чувство страха.



Плавание

Занятия в воде приятны и полезны во всех отношениях. Но все же некоторые родители относятся с сомнением к данному виду спорта из-за фигур профессиональных пловчих. Избежать «крыльев» (широких плеч) можно, если заниматься плаванием один-два раза в неделю.

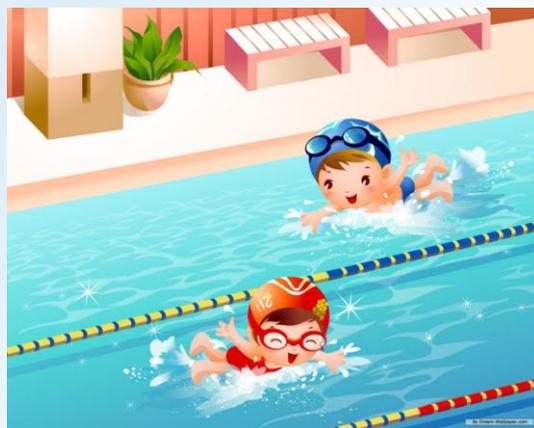


Плюсы: плавание развивает дыхательную систему, закаляет ребенка, укрепляет нервную систему.

Даже получасовая тренировка в воде значительно поднимает жизненный тонус.

Минусы: в самом начале тренировок новички часто простужаются, выходя после воды на холод (заболевания ушей, носоглотки).

Возраст: плавать ребенку полезно с рождения, записывать в подготовительную группу можно с 3-4 лет.



Лыжный спорт

Даже если ребенок не станет олимпийским чемпионом, он, в любом случае, приобретет для себя зимнее увлечение на всю жизнь.



Плюсы: лыжи развивают ловкость, улучшают координацию, тренируют мышцы спины, ног, пресса. Занятия приносят много положительных эмоций.

Минусы: сотрясения и травмы опорно-двигательного аппарата; противопоказания – заболевания опорно-двигательного аппарата, бронхиальная астма.

Возраст: начинать знакомство с лыжами можно с 4 лет. Занятия начинают с ОФП. Детей для горнолыжного спорта готовят с 5 лет.



Восточные единоборства.

Дзюдо, карате, айкидо, ушу - в этих видах спортивных единоборств вместе с защитой изучают и технику нападения. Спорт, полезный и в обычной жизни.



Плюсы: умение постоять за себя, способствует развитию координации, точности движений, гибкости, ловкости, силы. Дети учатся правильному дыханию, умению управлять эмоциями.

Минусы: травмы опорно-двигательного аппарата (при падениях).

Возраст: запись в подготовительные группы карате, айкидо, ушу - с 4 лет; дзюдо - с 5 лет. Вначале дети проходят курс ОФП и в игровой форме знакомятся с борьбой.



Командные виды спорта

Баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, бейсбол –
игровые виды спорта.



Плюсы: вырабатывают командный дух, уверенность, ловкость, выносливость, силу. Особенно командные виды спорта полезны детям, которые воспитывались вне социальной среды (дома, с нянями).

Минусы: серьезные травмы головы и опорно-двигательного аппарата, способные поставить крест на карьере. Особенно травматичен хоккей в виду ранних тренировок на льду.

Возраст: баскетбол, волейбол, бейсбол, футбол – с 5 лет, хоккей – с 4 лет.



Легкая атлетика

Бег, спортивная ходьба, прыжки в длину, в высоту, метание копья, толкание ядра – все эти виды спорта не для малышей. Но развивать способности к ним можно с раннего возраста.



Плюсы: различные соревнования и занятия ОФП в игровой форме прививают ребенку интерес к спорту, обучают правильному дыханию, постановке ноги при беге и ходьбе, что пригодится и вне спорта.

Минусы: травмы опорно-двигательного аппарата.

Возраст: с 4-5 лет.



Теннис (большой, настольный), бадминтон

Большой теннис в последние годы стал самым модным и дорогим видом спорта, обещает в будущем многочисленные победы. Но для этого нужно много тренироваться. Бадминтон – более бюджетная альтернатива теннису.



Плюсы: развивает ловкость, внимание, быстроту реакции, закаляет характер и обеспечивает хорошую физическую форму.

Минусы: ушибы, растяжения, вывихи (плечевого, локтевого, коленного суставов).

Возраст: с 4-5 лет.



Верховая езда

Элитный и дорогостоящий вид спорта.



Плюсы: умение держаться в седле, что тренирует вестибулярный аппарат, формирует осанку. Этот спорт воспитывает смелость, выносливость, силу, дарит положительные эмоции.

Минусы: травмы при падении, сотрясения, мозоли на руках.

Возраст: с 4 лет. Малышам на подготовительных занятиях рассказывают о лошадях, учат обращаться и ухаживать за животными, а также на маленьких пони – держаться в седле.



Шахматы, шашки

Высокоинтеллектуальный спорт.



Плюсы: развивают логическое мышление, учат стратегии и тактике, тренируют память; дети, играющие в шахматы, лучше учатся.

Минусы: нет.

Возраст: записываться в секцию можно с 5 лет.



Существует распространённое мнение, что «у ребёнка должно быть детство», и нагружать его многочисленными дополнительными занятиями неправильно.

Это отчасти верно: у ребёнка должно оставаться свободное время, которое он имеет право тратить на то, на что сам посчитает нужным: погулять во дворе, поиграть с игрушками и т. п.



Полезное хобби у ребёнка всё-таки должно быть. И помочь найти ему такое занятие, которое будет только пользой для его растущего организма, могут и должны любящие родители. То есть Вы.