МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР " ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 193 "ПЛАНЕТА БУДУЩЕГО"

Дети и спорт

Плавание

Пол и возраст. Обучаться плаванию можно и мальчикам, и девочкам в любом возрасте. Серьезное обучение начинается с 6-8 лет, когда ребенок осознает части тела, хорошо отличает право-лево, вперед-назад, внимательно слушает и понимает тренера.

Результат. Укрепляет основные группы мышц, нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение, укрепляет мышцы и осанку. Закаляет организм.

Спорт, спорт, спорт...

У всех нас со спортом разные ассоциации. Для кого-то спорт - это радость и слава, восторг и положительные эмоции, пьедесталы почета и овации. А кто-то при слове «спорт» вспоминает горечь поражений и слезы.

Но, несмотря на все это, многие родители хотят, чтобы их дети занимались спортом. С какого возраста и каким видам спорта можно обучать дошкольников?

Волейбол, футбол баскетбол

Пол и возраст.Занятия можно начинать с 6-8 лет детям обоего пола.

Результат. Учит работать в команде, оценивать свои действия и действия игроков по команде. Развивает быстроту и точность реакции, ловкость, глазомер, выносливость, умение побеждать и с честью проигрывать. Профилактика сколиоза и плоскостопия.

Теннис

Пол и возраст.Берут мальчишек и девчонок с 6-7 лет.

Результат. Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствуются самообладание, умение сосредоточиться, выдержка и внимание.

Художественная гимнастика

Пол и возраст. Принимают только девочек с 4-5 лет.

Результат. Развивает гибкость, пластику, ловкость, красивую осанку, умение двигаться плавно и грациозно. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность, точность движений, внутренняя раскрепощенность и свобода. Повышается самооценка и формируется спортивный характер. Профилактика и лечение плоскостопия.

Хоккей

Пол и возраст. С 4-5 лет. Чаще это секции для мальчиков.

Результат. Укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Развиваются выносливость, ловкость, быстрота реакции. Воспитываются дисциплинированность, организованность, умение находить контакт с товарищами по команде. Развиваются стремление к взаимопомощи и творческая активность.

Лыжи

Пол и возраст.Мальчики и девочки с 4-6 лет.

Результат. Этот вид спорта прекрасно закаляет, развивает координацию движений и укрепляет мышцы. Развивает выносливость, внимательность, ловкость. Воспитывает самостоятельность, организованность, выносливость.

Родителям на заметку

Очень важно, чтобы ребенок занимался спортом с удовольствием. Посоветуйтесь с ребенком, прежде чем вести его в выбранную вами секцию: хочет ли он занимать-ся этим видом спорта, а не другим? Занятия должны приносить радость, только в этом случае от них будет польза здоровью.

Нужно обязательно
Со спортом всем дружить,
Чтоб болеть пореже,
Чтоб здоровым быть!

Дзюдо

Пол и возраст. Мальчики и девочки с 5 лет. Серьезные занятия - с 10 лет.

Результат. Способствует развитию гибкости всего тела и конечностей, развивает умения сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быстро реагировать. Развивает мужество, настойчивость, уважение к сопернику.

Инструктор по физической культуре
Гайдарь М.В.