

памятка для родителей

С какого возраста каким видам спорта можно обучать дошкольника

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 и различает вправо- влево, 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.

Волейбол, футбол, баскетбол.

Пол и возраст. Занятия можно начинать с 6-8 лет и девочкам и мальчикам.

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 сколеоза и плоскостопия.



Теннис

Пол и возраст. Занятия можно начинать с 6-7 лет мальчикам и девочкам.

Результат: развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствуется 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 и чувство ритма, музыкальность, артистичность, точность движений, внутренняя раскрепощенность и свобода. Повышается самооценка и формируется спортивный характер. Профилактика плоскостопия.

Родителям на заметку!

Очень важно, чтобы ребенок занимался спортом с удовольствием. Посоветуйтесь со своим ребенком, прежде чем вести его в выбранную вами секцию: хочет ли он заниматься 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!*



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 товарищем по команде. Развиваются стремление к взаимопомощи и творческая активность.

