



Рекомендуемые виды спорта в дошкольном возрасте

Плавание - с 0 месяцев

Укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно детям со сколиозом, гастритом, ожирением.

Противопоказания: открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР - органов, инфекционные заболевания, туберкулез, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь.

Ушу, дзюдо, карате - с 4-5 лет

Способствует развитию гибкости тела и конечностей, развивает умение сохранять равновесие и управлять дыханием.

Противопоказания: заболевания опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз

Фигурное катание - с 4 лет

Совершенствует гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшает работу сердца и сосудов, повышает работоспособность, выносливость.

Противопоказания: близорукость, проблемы с вестибулярным аппаратом, косоплапость, миопия.

Художественная гимнастика - с 3-4 лет

Помогает приобрести гибкость, ловкость, правильную осанку, умение красиво двигаться, Повышает самооценку, формирует спортивный характер.

Противопоказание: близорукость, миопия любой степени.

Хоккей - с 5-6 лет

Укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Дети становятся более собранными, организованными.

Противопоказания: близорукость, порок сердца, нестабильность шейных позвонков

Футбол, волейбол, баскетбол - с 5-6 лет

Развивают быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшают осанку. Воспитывают волевые качества. Учат работать в команде.

Противопоказания: порок сердца, нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, язвенная болезнь, бронхиальная астма, миопия (близорукость)

Верховая езда - с 4 лет

Лечит болезни опорно-двигательного аппарата, помогает решить проблемы с психикой, вырабатывает осанку, привычку держать равновесие.

Противопоказания: специальных требований нет, понадобится лишь справка от педиатра и окулиста.

Большой теннис - с 5-7 лет

Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть. Совершенствует самообладание, интуицию. Учат тактике и стратегии.

Противопоказания: нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

Настольный теннис - с 5 лет

Развивает координацию, дыхательную систему, мелкую моторику, улучшает почерк.

Противопоказания: нет

Не настраивайте ребенка сразу на высокие достижения. Главное – здоровье и гармоничное развитие. Если все пойдет хорошо и ребенку будет интересен спорт – он сам захочет чего-то достичь. Ключевое слово – «сам». Если же его изначально мотивировать на большой спорт, это может вызвать чувство неуверенности в себе, страх не справиться и подвести родителей, не оправдав их ожиданий.

Стоит учесть эту информацию, выбирая секцию для ребенка. Но этого недостаточно. Что еще поможет сделать правильный выбор? Если вы не можете отдать ребенка в секцию, следует самостоятельно обеспечить ребенку достаточную физическую активность.

Устраивайте командные игры по выходным с родственниками и друзьями. Сделайте традицией пробежки семьей. Купите ребенку собаку – гуляя с ней, он будет и бегать, и прыгать. Оборудуйте дома спортивный уголок и научите малыша подтягиваться.

Приобретите для малыша велосипед, лыжи, коньки, самокат, мяч и т.д.

Возможности есть всегда! Воспользуйтесь ими ради здоровья и отличной физической формы вашего ребенка!