

Гимнастика



Когда лучше начинать: Начальные классы гимнастики, танцев, аэробики и т.п. ребенок может посещать уже в 2-3 года. Но польза от занятий гимнастикой будет в любом возрасте, когда бы ребенок ни начал.

Что нужно уметь: Ребенок должен уметь в достаточной мере контролировать свое тело и делать некоторые простейшие движения.

Польза: Занятия гимнастикой развивают моторику, равновесие, гибкость и физическую силу.

Нужно знать: достаточно тяжёлые и интенсивные занятия. Возможны травмы. В перспективе строгая диета, которая может негативно отразиться на здоровье.

Теннис/Бадминтон



Когда лучше начинать: 8-9 лет.

Что нужно уметь: Ребенок должен быть достаточно выносливым и обладать хорошей реакцией.

Польза: Хорошо развивает координацию рук и глаз, а также выносливость.

Нужно знать: нагрузки на опорно-двигательный аппарат требуют постоянного контроля за здоровьем

Фигурное катание



Когда лучше начинать: 5-6 лет.

Что нужно уметь: Ребенок должен хотя бы немного уметь кататься на коньках, обладать хорошим равновесием.

Польза: Хорошо развивает выносливость и равновесие, укрепляет кости.

Нужно знать: повышенный риск травм. Из-за пониженной температуры могут возникать простудные и другие заболевания.

Плавание



Когда лучше начинать: Обучать основам техники плавания можно даже новорожденного. В 4 года ребенок может научиться плавать самостоятельно, в этом возрасте можно записать его в бассейн. В соревновательные виды плавания лучше отдавать ребенка в 5-6 лет.

Что нужно уметь: Ребенок не должен бояться воды. Желательно также, чтобы он умел сделать хотя бы несколько основных

гребков.

Польза: Плавание представляет собой хорошую кардиоваскулярную тренировку без нагрузок на детские кости. Также хорошо развивает выносливость и самодисциплину.

Нужно знать: если заниматься плаванием на постоянной основе, то можно заработать хронический ринит.

Футбол



Когда лучше начинать: Начинать серьезно заниматься этим видом спорта лучше в 5-6 лет. Хотя играть в футболоподобные игры можно успешно уже в 3 года.

Что нужно уметь: Ребенок должен уметь хорошо бегать, попадать по мячику и уметь сотрудничать с другими детьми.

Польза: Хорошо развивает выносливость, укрепляет кости, учит соревновательности и командной сплоченности.

Нужно знать: очень частые травмы ног.

Легкая атлетика



Когда лучше начинать: Хотя бегать и прыгать учить ребенка можно, начиная с

годовалого возраста, профессионально начинать заниматься легкой атлетикой эксперты советуют только в 12-13 лет.

Что нужно уметь: Ребенок должен обладать хорошей выносливостью.

Польза: хорошо развивает выносливость, самодисциплину, силу духа.

Нужно знать: усиленная нагрузка на растущие суставы ног может в дальнейшем спровоцировать серьезные проблемы с ними.

Баскетбол/Волейбол



Когда лучше начинать: 7-8 лет.

Что нужно уметь: Ребенок должен уметь уверенно обращаться с мячом: кидать, ловить, попадать в цель.

Польза: Ребенок разовьет хорошую координацию движений, научится играть в команде.

Нужно знать: возможны проблемы с коленями из-за частых прыжков и падений, и с кистями рук – из-за неаккуратного обращения с мячом.

Хоккей



Когда лучше начинать: 7-8 лет.

Что нужно уметь: Ребенок должен хорошо кататься на коньках.

Польза: Хорошо развивает чувство равновесия, координацию движений, стойкость и выносливость.

Нужно знать: нередки случаи переломов, ушибов, сотрясения мозга. У спортсменов с ослабленным иммунитетом может ухудшиться состояние здоровья.

Велосипед



Когда лучше начинать: Трехколесный велосипед можно купить ребенку, когда ему будет около 18 месяцев. В 4 года, можно учить малыша кататься на двухколесном велосипеде. В профессиональный велосипедный спорт следует отдавать ребенка не ранее 7-8 лет

Что нужно уметь: Для профессионального спорта ребенок должен уметь хорошо кататься на велосипеде, держать равновесие, обладать хорошей выносливостью.

Польза: Езда на велосипеде хорошо развивает мышечную и костную системы, является хорошей кардиоваскулярной нагрузкой, развивает равновесие и выносливость.

Нужно знать: возможны падения с «железного коня», большая нагрузка на суставы и позвоночник.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 10 Солнышко»

Что должны знать родители о спорте



Составитель:
Миронова Вера Сергеевна,
инструктор по физической культуре