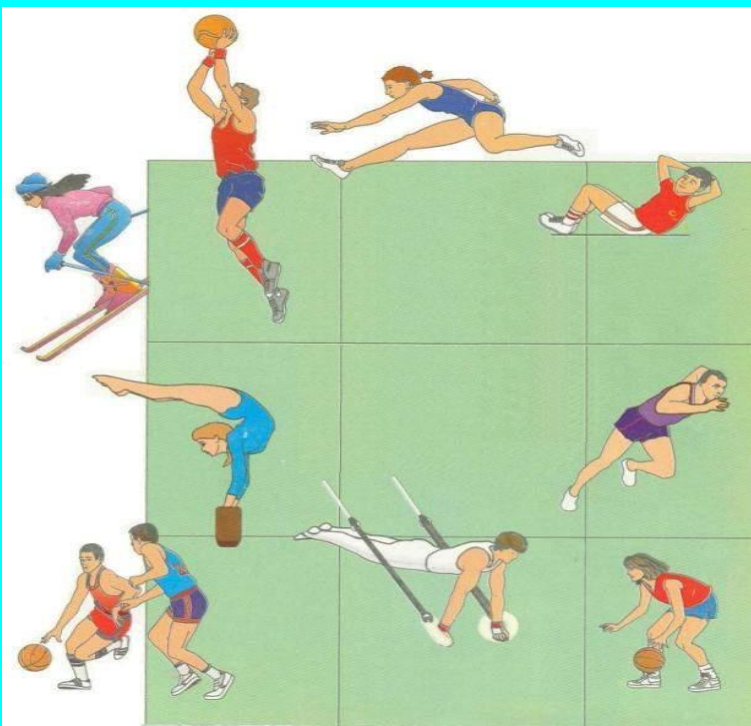




«Спортивная семья – здоровая семья: с чего начать?»



Подготовила: воспитатель разновозрастной группы
компенсирующей направленности «Солнышко»
Вшивцева Дарья Николаевна

«Правильное физическое элементарное образование должно подготовить каждого человека к тому, чтобы он не гнушался никакой работы, не страшился никакого напряжения сил»

И. Песталоцци.

Физическая культура - органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Спорт – составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Как выбрать спортивную секцию?

Основные моменты при выборе:

1. Выбранное направление должно нравиться ребёнку, посещение занятий приносить радость и удовольствие. Без трудностей не обойтись, но именно они и закаляют характер.
2. Оцените, подходит ли выбранный вид по состоянию здоровья.
3. Когда речь идет о малышах, важно обратить внимание на тренера, педагога. Нужно навести справки, понаблюдать самим. Быть можно талантливым спортсменом, но плохим тренером.
4. Лучше, если в группе будут ровесники. Кроме возраста важно учитывать вес и рост ребёнка.
5. Не экономьте на защитных приспособлениях. Убедитесь, что спортивное оборудование, принадлежности и покрытия в секции поддерживаются в хорошем состоянии.



Плавание (с рождения)

Плавание укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение.



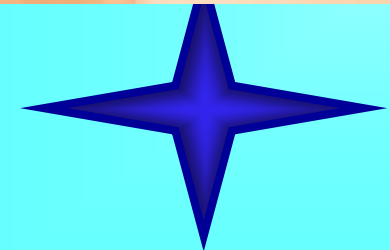
Хоккей (с 5-6 лет)

Это отличный спорт для ребенка и очень тяжелый для его родителей. Начинают заниматься хоккеем обычно с 4-6 лет. В этом юном возрасте молодой спортсмен не может сам себя одеть и раздеть, поэтому родителям необходимо всё время сопровождать его.



Гимнастика (с 3–4 лет)

В этом возрасте дети уже могут выполнять простые инструкции и обладают базовой координацией.



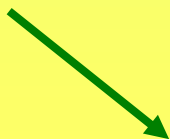
Фигурное катание (с 3–4 лет)

3-4 года — это оптимальный возраст для первых шагов на льду. В этом возрасте дети легче осваивают базовые движения, формируют чувство равновесия и быстрее привыкают к новым условиям.



Лёгкая атлетикой (7–8 лет)

В этом возрасте ребёнок уже достаточно дисциплинирован и физически вынослив. Однако начать заниматься лёгкой атлетикой можно и раньше — с 5–6 лет.



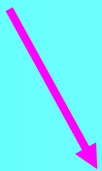
Футбол, баскетбол, волейбол (с 5 лет)

Занимаются ребята в среднем от 3 до 5 раз в неделю по 2-3 часа, один день отдаётся игре, остальные — тренировкам.



Каратэ (с 4-5 лет)

Вся техника каратэ основывается на резкости движения и на концентрации энергии в нужный момент, придающей удару мощь.



Рукопашный бой (с 7 лет)

Если ребёнок отличается избыточной энергией, которая, как правило, находит выход в самых неподходящих ситуациях, значит, ему просто необходим вид деятельности, позволяющий выплёскивать избыток этой энергии.



Бокс (с 7 лет)

Этот старый, хорошо проверенный вид спорта позволяет не только натренировать тело, но и развить силу и гибкость. Умелый боксер способен сокрушить противника, превышающего его и в росте, и в весе.

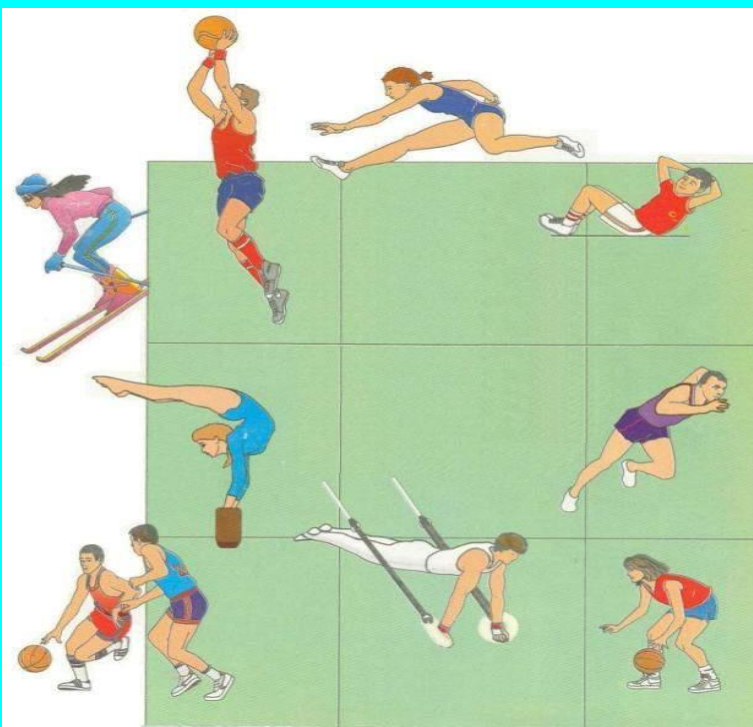


*Любой вид спорта – формирует
характер, укрепляет самодисциплину,
выдержку и способствует
гармоническому развитию всей
мускулатуры тела, укрепляет
здоровье, закаляет волю, способствует
совершенствованию личности ребёнка.*



Презентация на тему:

«Спортивная семья – здоровая семья: с чего начать?»



Подготовила: воспитатель разновозрастной группы
компенсирующей направленности «Солнышко»
Вшивцева Дарья Николаевна