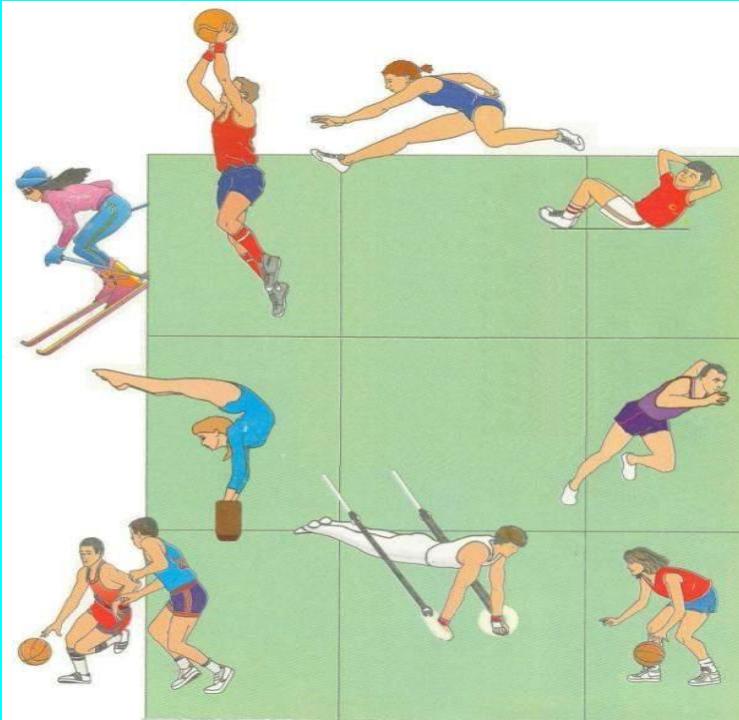




# Презентация на тему:

## «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.



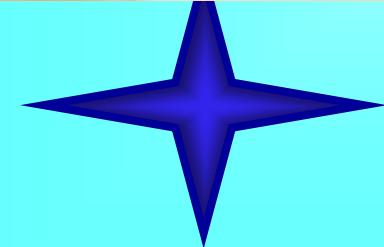
## Хоккей (с 5-6 лет)

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)

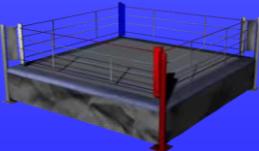
Если ребёнок отличается избыточной энергией, которая, как правило, находит выход в самых неподходящих ситуациях, значит, ему просто необходим вид деятельности, позволяющий выплескивать избыток этой энергии.



## 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.

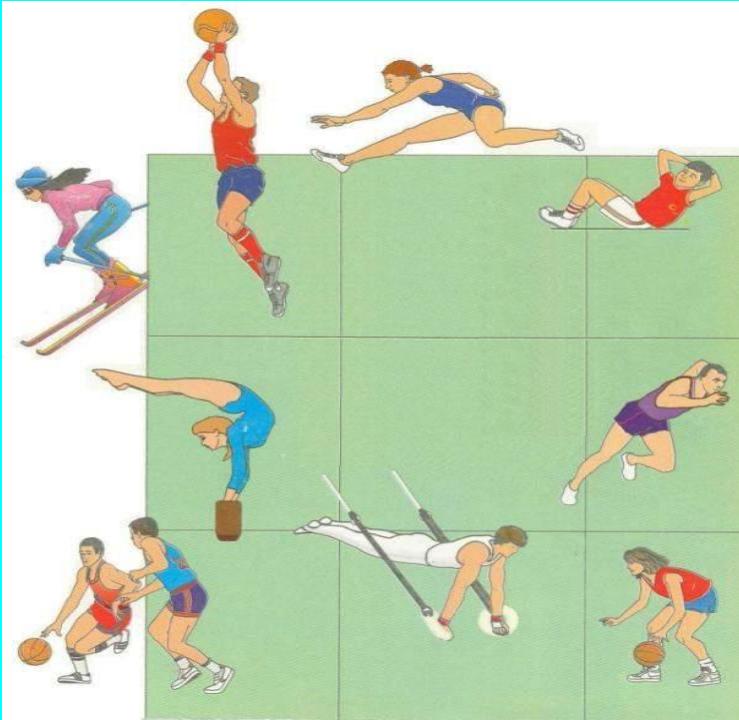


*Любой вид спорта – формирует  
характер, укрепляет самодисциплину,  
выдержку и способствует  
гармоническому развитию всей  
мускулатуры тела, укрепляет  
здоровье, закаляет волю, способствует  
совершенствованию личности ребёнка.*



# Презентация на тему:

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



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