

СПОРТ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ

Спорт — это самовыражение и самореализация, быстрота реакции и выносливость, целеустремленность и ловкость, красота и грация.

С какого возраста и каким видам спорта можно обучать дошкольников?

О настоящем, серьезном спорте в дошкольном возрасте говорить рано, но различные виды спортивных игр и их элементы, спортивные развлечения вполне доступны детям 4—7 лет.

Родителям следует знать, что правильно и разумно подобранные игры и спортивные развлечения благотворно влияют на основные показатели физического развития детей: рост, вес, окружность грудной клетки, на развитие сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, укрепляют здоровье детей, закаляют их организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера.

Итак, чем бы мог заниматься ваш ребенок?



Плавание

Обучаться плаванию можно и мальчикам, и девочкам в любом возрасте. Серьезное обучение начинается с 6—8 лет, когда ребенок осознает части тела, хорошо отличает право-лево, 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 и осанку. Закаляет организм.

Настольный теннис

К систематическим занятиям можно приступить в 7—8 лет и мальчишкам, и девчонкам.

Результат. Развивает координацию движений, дыхательную систему, мелкую моторику, ловкость, быстроту, желание и умение играть в команде.

Футбол, волейбол, баскетбол

Занятия можно начинать с 6—8 лет мальчикам и девочкам.

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 сколиоза и плоскостопия.

Теннис

Мальчики и девочки с 6—7 лет.

Результат. Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершенствуются самообладание, умение сосредоточиться, выдержка и внимание.



Художественная гимнастика

Только девочки с 4—5 лет.

Результат. Развивает гибкость, пластику, ловкость, красивую осанку, умение двигаться плавно и грациозно. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность, точность движений, внутренняя раскрепощенность и свобода. Повышается самооценка и формируется спортивный характер. Профилактика и лечение плоскостопия.

Верховая езда

Заниматься могут мальчики и девочки не младше 4 лет.

Результат. Лечит болезни опорно-двигательного аппарата, помогает решить проблемы с психикой, развивает координацию и равновесие.



Фигурное катание

Мальчики и девочки с 4—5 лет.

Результат. Совершенствуются гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшается работа сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы. Повышается работоспособность и выносливость. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность. Повышается самооценка, формируются спортивный характер и оценочные суждения у детей.

Лыжи

Мальчики и девочки с 4—6 лет.

Результат. Этот вид спорта прекрасно закаляет, развивает координацию движений и укрепляет мышцы. Развивает выносливость, внимательность, ловкость. Воспитывает самостоятельность, организованность

Хоккей

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

Дзюдо

Мальчики и девочки с 5 лет. Серьезные занятия — с 10 лет.

Результат. Способствует развитию гибкости всего тела и конечностей, развивает умения сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быстро реагировать. Развивает мужество, настойчивость, уважение к сопернику.

Ушу

Мальчики и девочки с 4 лет.

Результат. Ловкость, ориентировка во времени и пространстве, согласованность действий с партнером. Ушу развивает координацию, воображение, дисциплинированность, выносливость, скорость движений, быстроту реакции.

Танцы (спортивные, современные, аэробика)

Мальчики и девочки с 5 лет.

Результат. Улучшается работа сердца и сосудов, опорно - двигательного аппарата, дыхательной системы. Повышаются работоспособность и выносливость. Развиваются координация движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность, точность движений, пластика и грациозность. Повышается самооценка.



Родителям необходимо знать:

Очень важно, чтобы ребенок занимался спортом с удовольствием. Посоветуйтесь с 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.

Выбирая секцию, постарайтесь найти место поближе к дому. Для ребенка, получающего большие физические нагрузки, дальняя дорога может быть утомительной. Прежде чем приступить к регулярным занятиям, проконсультируйтесь с врачом, пройдите в детской поликлинике медицинский осмотр с целью определения состояния здоровья и уровня физического развития малыша. Затем в течение года осуществляйте систематический медицинский контроль.

Успехов вам и вашим детям!

