

МАДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-
ДЕТСКИЙ САД № 6 Г.ШЕБЕКИНО
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»



МАДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-
ДЕТСКИЙ САД № 6 Г.ШЕБЕКИНО
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Адрес: Белгородская область, г.Шебекино,
ул. Дзержинского, д. 15;
Телефон: 8(47248)2-91-36
Эл. почта: mdoy.detsad-6@yandex.ru
Сайт ДОУ : <https://ou98bel.nubex.ru/>

**Ребёнок
и
спорт**



Подготовила:
Панченко С.А.,
инструктор
по физической культуре

О, спорт, ты - жизнь!

Все родители мечтают о том, чтобы их дети выросли здоровыми и дисциплинированными.

А для этого, считают мамы и папы, ребенок должен заниматься спортом.

Но какой вид спорта выбрать для ребенка? Когда лучше начать?

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Причем некоторые мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Но не стоит умалять значения физической подготовки!

Чтобы окончательно определиться с видом спорта для вашего малыша, следует обратить внимание на важную деталь - противопоказания по состоянию здоровья.

Малыша с хроническими заболеваниями не стоит отдавать в секции бокса, регби, хоккея, каратэ.

Теннис противопоказан детям с плоскостопием, близорукостью, язвенной болезнью.

Занятия футболом и баскетболом могут посещать дети с болезнями сердца, сахарным диабетом, при этом нагрузки стоит сократить до 50-60% от общих нормативов.

От занятий сноубордом и фигурным катанием стоит отказаться страдающим высокой степенью близорукости, а также болезнями легких и плевры.

Если у ребенка сколиоз или проблемы с сердечно-сосудистой системой, занятия аэробикой и гимнастикой лучше ограничить.

Для красивой осанки и улучшения опорно-двигательного аппарата запишите ребенка на плавание, волейбол, в секцию художественной гимнастики, или фигурного катания, в конноспортивную секцию.

Исправить плоскостопие поможет художественная и спортивная гимнастика, спортивная акробатика, хоккей.

Для детей с ослабленным иммунитетом, часто болеющих простудными заболеваниями рекомендуется фигурное катание, хоккей, плавание, горные лыжи, парусный спорт, гребля.

Для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем выбирайте футбол, баскетбол, хоккей, волейбол. Кроме того эти командные виды спорта помогают развить выносливость, вырабатывают волевые качества, умение договариваться и быть в команде, формировать стратегию и тактику. Таким образом, ребенок будет себя комфортно чувствовать в коллективе, легко будет находить общий язык со сверстниками.

Если у ребенка слабый вестибулярный аппарат, то для него подойдут такие виды спорта как: фигурное катание, художественная гимнастика, спортивная акробатика, горные лыжи, многие виды единоборств.

Для укрепления нервной системы рекомендуются: горные лыжи, верховая езда, занятия детской йогой, плаванием

Общеукрепляющие и универсальные виды спорта отлично развивают дыхательную систему и укрепляют сердце. К ним относятся: плавание, прыжки в воду, легкая атлетика, фехтование, велоспорт, гребля, конькобежный спорт, лыжный спорт.

Каждому возрасту свой вид спорта. Художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание-малышей здесь принимают уже в трехлетнем возрасте, ведь чем моложе ребенок, тем легче развить в нем все необходимые качества.

В четыре года для девочек открывается дорога в мир спортивной и художественной гимнастики. В этом же возрасте начинают обучать плаванию.

В 5-6 лет - спортивная акробатика. В 7 лет можно начинать заниматься спортивными танцами и настольным теннисом.

С наступлением 8-9 лет мальчики могут начинать заниматься борьбой. Крайне осторожно нужно подходить к занятиям тяжелой атлетикой. Несмотря на то, что формально в этот спорт можно приходить и в 10 лет, это лучше делать гораздо позже.

В 9 лет - легкая атлетика.

Не стоит реализовывать свои амбиции через малыша. Если девочка мечтает стать балериной, вряд ли ее увлекут занятия боксом или ушу. Как правильно выбрать спортивную секцию, вопрос не праздный. Внимательно присмотритесь к своему ребенку. Нужно, чтобы вид спорта, которым он будет заниматься, соответствовал его характеру. Будьте реалистами, учитывайте интересы и возможности малыша.

