

Спорт для дошколят

У всех у нас со спортом разные ассоциации. Кто-то, возможно, ненавидит его еще со школьных уроков физкультуры, где не раз приходилось бегать, прыгать, метать предметы, пытаться залезть на канат и перепрыгивать через «козла» только для того, чтобы получить хорошую оценку в аттестат зрелости. Для кого-то спорт — это радость и слава, восторг и положительные эмоции, пьедесталы почета и оваации. А кто-то при слове «спорт» вспоминает горечь поражений и слезы.

Но, не смотря на все это, многие родители хотят, чтобы их дети занимались спортом. Спорт — это самовыражение и самореализация, быстрота реакции и выносливость, целеустремленность и ловкость, красота и грация.

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. Поэтому подберем такой вид спорта, который будет учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка, благотворно влиять на основные показатели его физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, на развитие сердечно-сосудистой системы, органов дыхания; укреплять здоровье, закалять организм, помогать развитию двигательного аппарата, воспитывать волевые черты характера.

Итак, чем бы мог заниматься ваш ребенок?

Плавание

Обучаться плаванию можно 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. 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. 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. 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

Берут девчонок и мальчишек с 6-7 лет. Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Совершенствуется самообладание, умение сосредоточиться, выдержка и внимание.

Художественная гимнастика

Принимаются только девочки с 4-5 лет. 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 дети не младше 4 лет. Лечит болезни опорно-двигательного аппарата, помогает решить проблемы с психикой, развивает координацию и равновесие.

Фигурное катание

Занимаются дети с 4-5 лет. Совершенствуется 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, формируется спортивный характер и оценочные суждения у детей.

Хоккей

Чаще занимаются мальчики с 4-5 лет. 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

Начать можно и с 5 лет, но серьезные занятия — с 10 лет. Способствует развитию гибкости всего тела и конечностей, развивает умения сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быстро реагировать. Развивает мужество, настойчивость, уважение к сопернику.

Лыжи

Этот вид спорта прекрасно подходит для детей 4-6 лет, он закаляет, развивает координацию движений и укрепляет мышцы. Развивает выносливость, внимательность, ловкость. Воспитывает самостоятельность, организованность, выносливость.

Танцы (спортивные, современные, аэробика)

Доступны для детей с 3 лет. 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.

*С уважением, инструктор по физической культуре
Филатова Александра Александровна*