

«Выбираем вид спорта для дошкольника»

Спорт — это важная часть жизни любого ребёнка. Он помогает развивать силу, ловкость, выносливость и дисциплину. Занятия хорошо сказываются на физическом развитии ребёнка, укрепляют иммунитет и нервную систему.

От чего отталкиваться при выборе вида спорта для ребёнка?

В первую очередь нужно узнать мнение ребёнка, учесть его интересы и физические способности.

Не менее важно определиться с целью занятий — общее развитие, укрепление здоровья, овладение навыками, которые пригодятся в жизни (плавать, танцевать, кататься на горных лыжах), социализация или завоевание высших спортивных титулов.

С какого возраста можно отдавать ребёнка в спортивные секции?

Нормативы по минимальному возрасту детей для зачисления в секции отражены в Федеральных стандартах спортивной подготовки Министерства спорта:

- Например, **фигурным катанием** в пору начинать заниматься с 4-5 лет, если есть цель завоёвывать медали на олимпиадах. Можно отдать ребёнка и после 6, но без задачи вырастить спортсмена-профессионала. Этот же возраст оптимален и для **плавания**.
- Возраст 5 лет подходит и для знакомства с **акробатикой, танцами и хоккеем**, но перед этим в 3-4 года тогда стоит поставить малыша на коньки и начать тренировать выносливость.
- Для **большого тенниса** оптимальный возраст для старта — от 4 до 10 лет. При этом тренировки в 4-6 лет представляют собой, скорее, оздоровительные занятия с «элементами» тенниса. Начиная с 7 лет, в теннис уже играют парно и более серьёзно.

Вот несколько видов спорта, которые могут быть интересны дошкольникам:

1. Бассейн. Плавание развивает все группы мышц и учит выносливости. Пребывание в воде действует успокаивающе на психику.
2. Командные игры. Игры рекомендуются как очень общительным детям, так и застенчивым, не умеющим общаться.
3. Лёгкая атлетика. Бег формирует выносливость и развивает все группы мышц.
4. Гимнастика. Спортивная гимнастика способствует гармоничному развитию тела и формированию красивой фигуры.
5. Лыжи. Занятия на лыжах способствуют развитию выносливости, силы, координации.
6. Боевые искусства. Эти виды спорта учат детей постоять за себя. Перед выбором вида спорта для ребёнка рекомендуется проконсультироваться с врачом.

