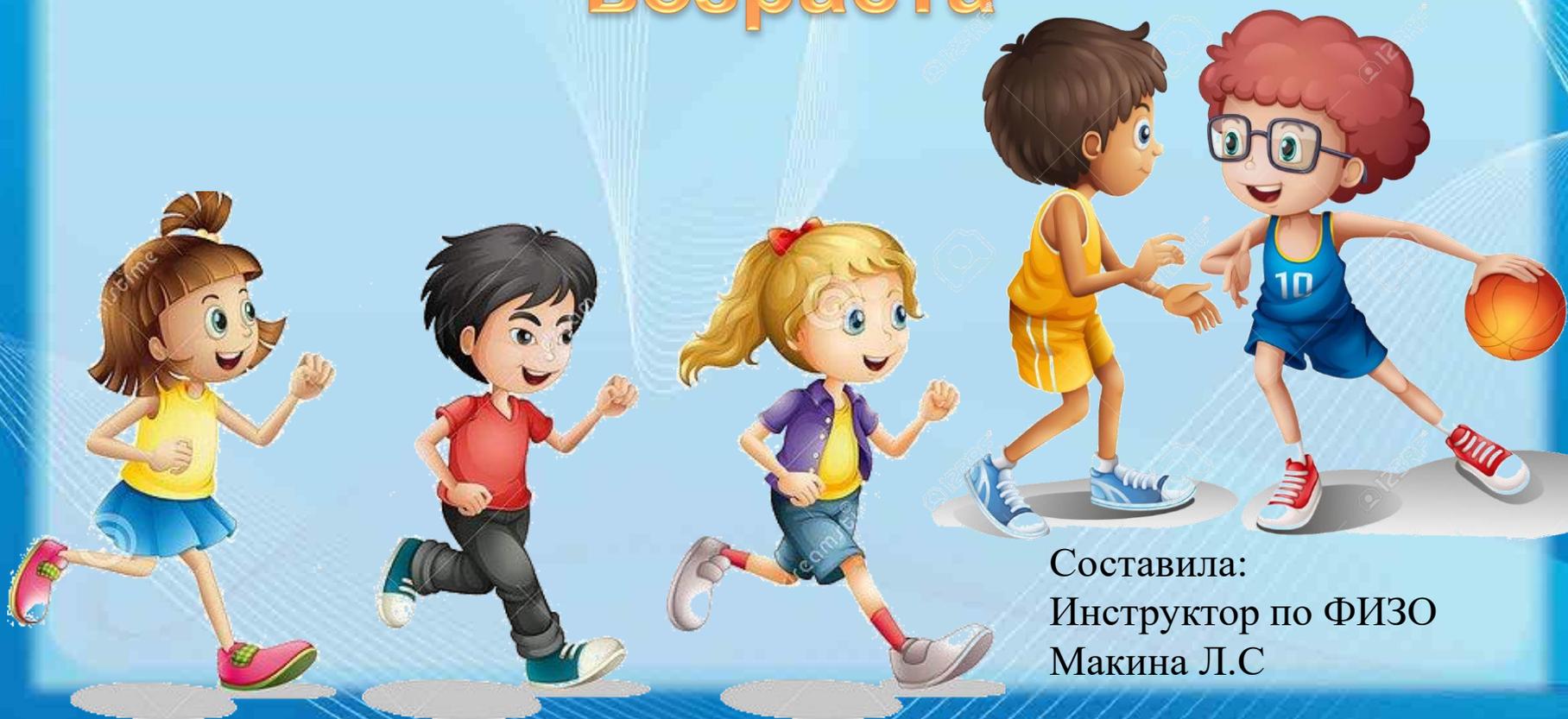


Справочный материал для родителей
Рекомендуемые виды спорта
для детей дошкольного
возраста



Составила:
Инструктор по ФИЗО
Макина Л.С

Виды спорта

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
Футбол, волейбол, баскетбол	С 5-6 лет	Развивают быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшают осанку. Воспитывают волевые качества. Учат работать в команде	Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, язвенная болезнь, бронхиальная астма, миопия (близорукость)	3-5 дней в неделю по 2-3 часа	Майка, шорты, кроссовки.



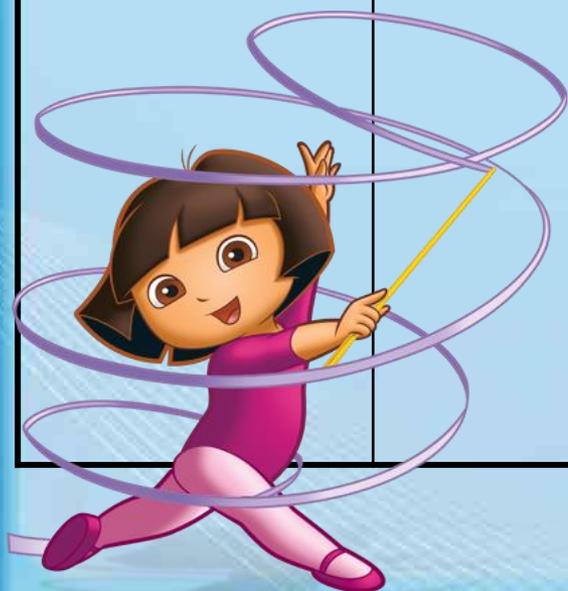
Виды спорта

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
Верховая Езда	с 4 лет	Лечит болезни опорно-двигательного аппарата, помогает решить проблемы с психикой, вырабатывает осанку, привычку держать равновесие.	Специальных требований нет, понадобится лишь справка от педиатра и окулиста.	В группе начальной подготовк и 2 раза в неделю по 2 часа.	сначала обычная обувь и спортивный костюм, затем специальное снаряжение.



Виды спорта

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
Художественная гимнастика	с 3-4 лет	Помогает приобрести гибкость, ловкость, правильную осанку, умение красиво двигаться, Повышает самооценку, формирует спортивный характер.	Миопия любой степени.	3-5 раз в неделю по 1,5 часа.	Купальник, а также снаряжение: мяч, булава, скакалка.



Виды спорта

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничени я по здоровью	Режим занятий	Экипировка
Фигурное катание	с 4 лет	Совершенствует гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшает работу сердца и сосудов, повышает работоспособность, выносливость.	Косолапость, миопия, проблемы с вестибулярным аппаратом.	3 раза в неделю по 2 часа: 1 час-хореография или ОФП, 1 час-лед.	Коньки и чехлы.



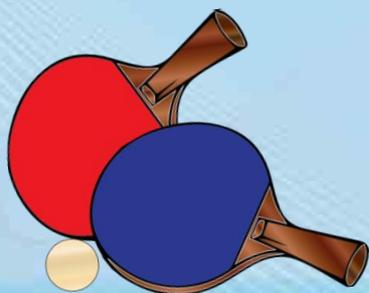
Виды спорта

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
Большой теннис	С 5-7 лет	Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть. Совершенствует самообладание, интуицию. Учит тактике и стратегии.	Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.	3 раза в неделю по 2 часа.	Одежда, обувь, ракетка, мячи.



Виды спорта

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
Настольный теннис	С 5 лет	Развивает координацию, дыхательную систему, мелкую моторику, улучшает почерк.	Нет противопоказаний	3 раза в неделю по 2 часа.	Ракетка и мячики.



Виды спорта

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
Плавание	С 3 лет	Укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно детям со сколиозом, гастритом, ожирением.	Открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР-органов, туберкулез, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь.	1-2 раза в неделю по 1 часу.	Купальник или плавки, шапочка и очки для плавания.



Виды спорта

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
Хоккей	С 4 лет	Укрепляются сердечнососудистая, дыхательная, нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Дети становятся более собранными, организованными.	Нельзя заниматься с любой степенью миопии, при наличии пороков сердца.	Тренировки проходят почти каждый день.	Коньки, шлем, щитки для ног и груди, краги, рейтузы, майка, штаны, клюшка.



Виды спорта

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
Дзюдо	С 5 лет	Способствует развитию гибкости тела и конечностей, развивает умение сохранять равновесие и управлять дыханием.	Нельзя заниматься детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.	Занятия длятся 1,5-2 часа 3 раза в неделю	Костюм дзюдоиста: широкие брюки и просторная куртка из хлопка.



Уважаемые родители,
растите детей здоровыми!



**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,
РАСТИТЕ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ!**

