

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Ромашка»

Памятка для родителей:
**«Выбираем вид спорта
для ребёнка»**

Воспитатель МБДОУ №2
Горбенко Ю.В.

г. Приморско – Ахтарск

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ!

Чтобы ребенок вырос здоровым и жизнерадостным, организованным и дисциплинированным, ему просто необходим СПОРТ.

5 причин выбрать командные виды спорта (футбол, хоккей, волейбол и др.):

1. Завести друзей и избежать вредных привычек.
2. Работа в команде над общей целью – очень полезный навык.
3. Коллективный спорт научит ребенка дисциплине и взаимответственности.
4. Спорт развивает мышление.
5. Лучшие воспоминания.

Полезность одиночных видов спорта:

Плавание

Тренировки в бассейне хорошо развивают мышцы тела, укрепляется нервная система, положительное влияние на осанку детей. Занятия плаванием безопасны и универсальны.



Легкая атлетика

Дети получают комплексную физическую нагрузку на все мышцы тела, формируется красивая спортивная фигура, уходит лишний вес. Происходит укрепление защитных функций, повышается концентрация внимания. Начинать занятия можно с 5-6 лет.



Настольный теннис

Настольный теннис занимает второе место по количеству затрачиваемой энергии. Занятия настольным теннисом укрепляют здоровье, тренируют реакцию, улучшают зрение, делают почерк лучше и развивают интеллект. Начинать заниматься можно с 6-7 лет. Противопоказаний практически нет.

Ушу

За счет многообразия своего технического содержания ушу - единственное боевое искусство, которое развивает все группы мышц. Ушу повышает выносливость, улучшает координацию, силу, ловкость и гибкость. Что очень важно - нулевая травмоопасность. Отдавать в секцию можно с 4-5 лет.

Тхэквондо

Ребенок привыкает к дисциплине, укрепляется нервная система, укрепляется иммунитет. Отдавать в секцию можно с 4-6 лет.

Танцы

Занятия танцами помогают повысить тонус мышц и улучшить их работу, формируют правильную осанку, повышают гибкость, развивают умение держать равновесие и координацию. Начинать заниматься можно с 4-6 лет.

Спорт для ребенка - это не только здоровье, это его высокая самооценка и уважение к себе!

