



# Рекомендованные виды спорта для детей дошкольного возраста

Инструктор по физической  
культуре Никифорова А.А.  
1 категория

2016 год



Занятия спортом с детьми дошкольного возраста формируют их позитивное отношение к собственному здоровью, помогают в организации деятельности и досуга, в поиске места в жизни. Исходя из этого, необходимо приобщение детей к спорту.

Рассматривая формирование активно-позитивного отношения к спорту, необходимо развить у детей интерес к спортивной деятельности.

### **Необходимость этого вызвана рядом причин:**

- у детей наблюдается острая двигательная потребность в связи с их развитием и ростом;
- состоянием здоровья, в связи с неблагоприятной экологической обстановкой и глобальным изменением климата;
- возрастанием роли спорта в развитии физических сил ребенка, его задатков и способностей;
- отсутствием понимания у детей ценности спорта.



# Дзюдо



Возраст	Характеристика	Противопоказания	Рекомендованное время занятий
с 5 лет	Способствует развитию гибкости тела, конечностей, развивает умение сохранять равновесие и управлять дыханием	Нельзя заниматься детям с заболеванием опорно-двигательного аппарата, сердца и почек	1,5 – 2 часа 3 раза неделю

# Хоккей



Возраст	Характеристика	Противопоказания	Рекомендованное время занятий
с 4 лет	Укрепляется сердечнососудистая, дыхательная, нервная система, опорно-двигательный аппарат. Дети становятся более собранными, организованными	Миопия, заболевания опорно-двигательного аппарата, сердца и почек	Почти каждый день

# Плавание



Возраст	Характеристика	Противопоказания	Рекомендованное время занятий
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 в стадии обострения, язвенная болезнь	1-2 раза в неделю по часу

# Настольный теннис



Возраст	Характеристика	Противопоказания	Рекомендованное время занятий
с 5 лет	Развивает координацию, дыхательную систему, мелкую моторику, улучшает почерк	Нет ограничений	Нет ограничений

# Большой теннис



Возраст	Характеристика	Противопоказания	Рекомендованное время занятий
с 5-7 лет	Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движения, прыгучесть. Совершенствует интуицию. Учит тактике и стратегии	Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12 перстной кишки	3 раза в неделю по 2 часа

# Фигурное катание



Возраст	Характеристика	Противопоказания	Рекомендованное время занятий
с 4 лет	Совершенствует гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшает работу сердца и сосудов, увеличивает работоспособность, выносливость	Косолапость, миопия, проблемы с вестибулярным аппаратом	3 раза в неделю по 2 часа – 1 час хореография, 1 час лед

# Художественная гимнастика



Возраст	Характеристика	Противопоказания	Рекомендованное время занятий
с 3-4 лет	Помогает приобрести гибкость, ловкость, правильную осанку, учит умению красиво двигаться, увеличивает самооценку, формирует спортивный характер	Миопия любой степени	5-6 раз в неделю по 1,5 часа

# Верховая езда



Возраст	Характеристика	Противопоказания	Рекомендованное время занятий
с 4 лет	Лечит болезни опорно-двигательного аппарата, помогает решить проблемы с психикой, вырабатывает осанку, привычку держать равновесие	Специальных требований нет, нужна справка от педиатра и окулиста	2 раза в неделю по 2 часа

- Прежде, чем записать ребенка в какую-либо секцию, необходимо узнать его мнение, желания. Проконсультируйтесь с врачом, который оценит состояние здоровья вашего ребенка и даст нужные рекомендации. Познакомьтесь с будущим инструктором, узнайте его квалификацию, прислушайтесь к отзывам. Помните о том, что заставлять и принуждать заниматься тем или иным видом спорта ребенка ни в коем случае нельзя, так как это может ему только навредить, и отбить желание вовсе. Для большинства детей личный пример родителей играет важную роль. Смотря на активных и жизнерадостных мам и пап, ребенок охотнее будет заниматься новыми видами спорта и вести здоровый образ жизни, что принесет желаемые результаты: здоровье и радость Вашего ребенка.

