



**Муниципальное казенное
дошкольное образовательное
учреждение
детский сад «Сказка»
города Тайшета**

Презентация из опыта работы: «Как выбрать спортивную секцию для ребенка»

**Автор: инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Трофименко Светлана Анатольевна**

Актуальность

Ничто так не укрепляет здоровье ребенка, как занятия спортом. Но какой вид спорта выбрать?

Главное здесь – желание самого ребенка и ваша разумная забота, потому что, выбирая физическую нагрузку, стоит подумать о том, не навредит ли она ребенку.



<http://nsportal.ru/trofimenko-svetlana-anatolevna>

**Футбол,
баскетбол,
волейбол**

Плавание

Теннис

спорт

Карате

**Художественная
гимнастика,
аэробика**

**Хоккей,
ЛЫЖИ**

<http://nsportal.ru/trofimenko-svetlana-anatolevna>

Проблема

В настоящее время, одной из наиболее важных и глобальных проблем является слабое состояние здоровья детей дошкольного возраста. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития.

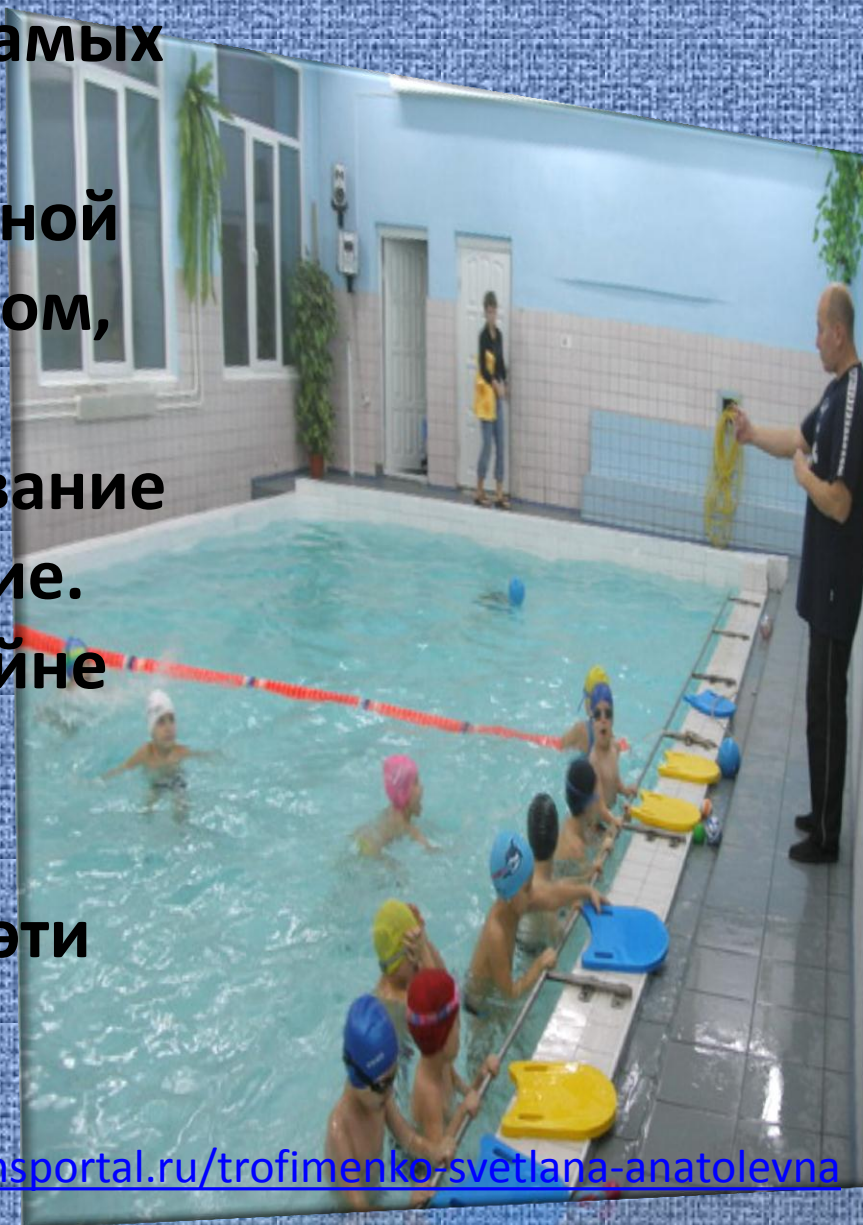
Вырастить здорового ребёнка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам детских садов и родителям.



<http://nsportal.ru/trofimenko-svetlana-anatoleyna>

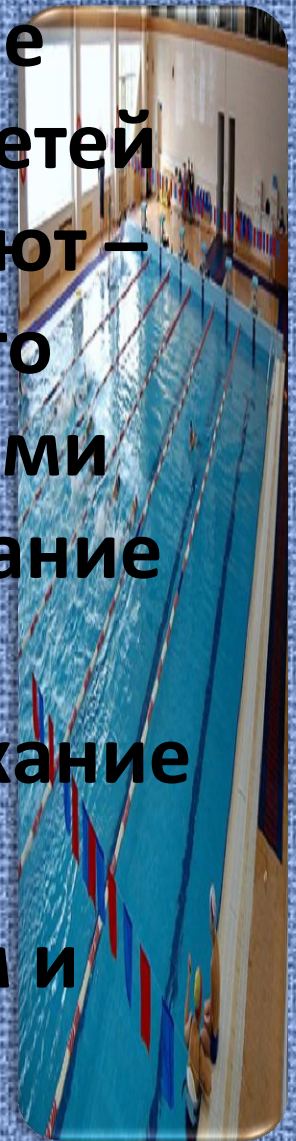
Плавание

Плавание – один из самых любимых видов спорта для малышей. Кроме явной пользы от занятий спортом, ребенок получает удовольствие. Ведь плавание – это веселое развлечение. Кроме плавания в бассейне полезными занятиями являются обливания и обтирания водой. Все эти процедуры повышают иммунитет, закаляют организм.



<http://nsportal.ru/trofimenko-svetlana-anatolevna>

Плавание врачи называют самым полезным видом спорта. Некоторые родители начинают учить плаванию детей прямо с рождения. И правильно делают – такие «тренировки» в ванной просто необходимы грудничкам с проблемами опорно-двигательного аппарата. Плавание укрепляет и заставляет работать практически все мышцы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно рекомендовано детям со сколиозом и лишним весом.



Футбол, баскетбол, волейбол и хоккей

Любимые
виды спорта
мальчиков

Если ваш ребенок любит
компанию стоит выбрать ему
подобные виды спорта



<http://nsportal.ru/trofimenko-svetlana-anatolevna>

- Если взглянуть на эти виды спорта глазами медиков, то можно сказать, что футбол развивает мышцы тазового пояса и ног, укрепляет нервы и легкие. Баскетбол – отличный помощник, если у ребенка слабый вестибулярный аппарат. Волейбол отлично развивает ловкость, точность и быстроту реакции. Хоккей рекомендован при начинающемся остеохондрозе, он укрепляет мышцы, сердечнососудистую и нервную систему ребенка.

Теннис

Теннис приобрел большую популярность в последнее время. Именно его наиболее часто родители выбирают как хобби для своих детей. К основным плюсам тенниса можно отнести: занятия направлены на развития ловкости и скорость реакции. Во время занятий теннисом у ребенка развивается дыхательная система, улучшается координация движений. Данный вид спорта является отличным средством профилактики остеохондроза и нарушений метаболизма

<http://nsportal.ru/trofimenko-svetlana-anatolevna>



Художественная гимнастика, аэробика, спортивные танцы



Зачастую эти виды спорта пользуются популярностью у девочек. Однако, вне зависимости от пола, данные виды спорта являются полезными. Плюсы: развития гибкости и пластичности, улучшение координации движений. Занятия танцами и аэробикой способствуют формированию красивой пропорциональной фигуры

Восточные единоборства

Отличный выбор для гиперактивных деток. Эти виды спорта помогают «выплеснуть» избыток энергии. Подойдут детям с частыми ОРВИ, поскольку дыхательная гимнастика во всех единоборствах занимает большое место.



Хоккей, лыжи, фигурное катание

Зимние виды спорта укрепляют организм, помогает ему более эффективно бороться с болезнями. Позитивные стороны зимних видов спорта: развитие опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности дыхательной и сердечнососудистой системы. Систематические занятия в целом повышают выносливость и работоспособность маленьких спортсменов, являются прекрасной профилактикой сколиоза, остеохондроза и нарушений метаболизма.

<http://nsportal.ru/trofimenko-svetlana-anatolevna>



В каком возрасте можно начинать заниматься спортом с минимальным риском для здоровья ребенка?

**4 года—
плавание.
5-6 лет —
гимнастика
и фигурное
катание**

**7-8 лет—
легкая
атлетика,
футбол,
хоккей,
лыжи
Теннис**

**9-10 лет—
борьба,
бокс,
тяжелая
атлетика**

Еще немного правил для выбора спортивной секции для ребенка

1. Нужно следовать желаниям ребенка, а не своими убеждениями.
2. Не перегружать ребенка секциями.
3. При выборе отталкиваться от его способностей.
4. Обращать внимание на характер и темперамент малыша.

Спокойному и флегматичному ребенку не понравится баскетбол, а больше подойдет бильярд, плавание или ходьба. <http://nsportal.ru/trofimenko-svetlana-anatolevna>



Самое важное

5. При выборе секции проверьте, как проходят занятия, и как тренер относится к ученикам.

6. Следите, чтобы ребенок не переутомлялся, и у него оставалось время для другой деятельности.

7. Если выбранный вид спорта малышу не подходит – не настаивайте на продолжении занятий.



Проверьте ребенка на быстроту, координацию, гибкость, вестибулярную устойчивость, выносливость и другие данные при помощи несложных тестов.

Тест на скорость реакции.
Попросите ребенка вытянуть руку с оттопыренным на 2-3см большим пальцем. Приложите к его ладони 50-см линейку, направив ее вверх, чтобы нулевая отметка оказалась ровно посередине между большим и указательным пальцами. Отпустите линейку без предупреждения- пусть поймает!

Оценка результата

Если ее подхватили на отметке выше 30см – скорость реакции низкая. Для игрока важна координация. Рассчитывать, что медлительный ребенок будет хорошо играть в теннис, не приходится. Для спортивной гимнастики и фигурного катания ваше чадо не создано. Зато из него, возможно, получится образцовый марафонец или чемпион по биатлону

<http://nsportal.ru/trofimenko-svetlana-anatolevna>

Тест на ВЫНОСЛИВОСТЬ

Какое расстояние ребенок преодолел за 6 минут.

Оценка результата. Ребенок 6-7 лет, пробежавший 700м или больше, имеет шанс стать выдающимся лыжником, бегуном, конькобежцем - он очень вынослив!

Тест на координацию

Пусть выполнит левой рукой движение вперед-назад, одновременно вращая правой справа налево.

Оценка результата. Если получилось, значит у ребенка хорошая координация, которую можно довести до совершенства.

*Если хочешь быть здоровым
И ни капли не хворать,
Надо спортом заниматься,
Плавать, бегать и скакать!*

**Всем желаю
спортивных успехов!**

ИСТОЧНИКИ:

- http://mama.neolove.ru/schoolboy/sport/kak_pravilno_vybrat_vid_sporta_rebenku.html © NeoLove.ru;
- schoolofcare.ru;
- www.bajena.com.