

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 85 «Красная шапочка» г. Белгорода

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**Какими видами спорта может заниматься ваш  
ребенок и в чем его преимущество?**

Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Кобелева Т.И.

Белгород

Гимнастика, плавание, карате, хореография, катание на коньках, велоспорт, футбол – все эти виды физической активности положительно влияют на организм ребенка.

**Спортивная гимнастика** рекомендуется как мальчикам, так и девочкам. Включает упражнения на полу и снарядах (бревно, брусья, конь, кольца). Развивает гибкость и ловкость. Особенно рекомендуется девочкам: развивается грация, элегантность, уверенность жестов.

**Плавание** рекомендуется всем детям. Наиболее гармонично развивает все мышцы тела, дает ребенку прекрасную возможность научиться правильно дышать: давление воды на грудную клетку способствует наиболее полному выдоху, активизирует работу легких, выравнивает спину. Плавание хорошо формирует правильную осанку.

У мальчиков плавание развивает широкие плечи и узкий таз, у девочек грудь становится крепкой, хорошо развитой.

**Карате** способствует гармоничному развитию всех мышц тела, прекрасно развивает правильное дыхание, дисциплину, умение владеть собой, веру в себя.

**Хореография** прекрасно развивает координацию, выносливость, умение владеть своим телом, грацию, элегантность.

Если у ребенка ритм жизни активный и спортивный, то он проживет долгую, счастливую и здоровую жизнь. Знаменитые и успешные люди, в детстве так занимались спортом, что развивало их характер. Спорт в жизни ребенка, может не только развить характер, но и изменить его в лучшую сторону. Но любой сильный характер, требует регулярных и постоянных занятий, которые приводят к конкретным результатам.

### **В чем польза физической активности для детей**

О том, как важен спорт для здоровья детей, говорят исследования американских врачей. Обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, они провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск.

Тренируясь регулярно, у ребенка формируются следующие навыки:

- повышается выносливость и сила;
- развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повышается устойчивость к заболеваниям;
- улучшается сон и пищеварение;
- развивается координация и ловкость;
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии вашего ребенка.

Для нормального развития дошкольника, физическая активность просто необходима. Например, ребенок шести лет, ежедневно должен двигаться 3,5-4 часа. В этот период ребёнок активно готовится к поступлению в школу, и родители должны учесть, что малыш должен быть готов к школе не только интеллектуально, но и физически.

В подростковом возрасте, как ни в каком другом, важна полноценная физическая активность. Сердечно-сосудистая система организма подвергается функциональным изменениям. Проще говоря, она развивается и тренируется в этом возрасте наиболее активно, и от того, насколько подвижен подросток, зависит то, будет ли он сильным и выносливым во взрослом возрасте.

Тренировки помогут детям избежать многих проблем в дальнейшей жизни. Так, регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных среди школьников заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, искривления ног, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т.д.

**Пусть ваш ребенок тренируется с радостью и удовольствием!**