

Ритмикой можно заниматься с 3 лет, классическим танцем — с 6—7 лет.

Ритмическая гимнастика помогает при плоскостопии, выпячивании живота, нарушении правильного дыхания, затруднениях речи.

Классический танец, балет до 6—7 лет не рекомендуется. Девочкам балет чрезвычайно нравится, они очень хотят надеть пачку и пуанты — быть похожими на настоящих балерин.

Балет дает ребенку грацию, элегантность, веру в себя, умение владеть собой, своим телом.

Занятия танцем очень полезны нервным, робким девочкам, имеющим комплексы. Они становятся увереннее в себе, не боятся общаться с другими людьми.

Ребенок может танцевать в пуантах с 10 лет. Акробатические упражнения детям противопоказаны.

Плавание рекомендуется детям с 5—6 лет.

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 дает хорошую осанку. Брасс на спине — прекрасное средство для лечения искривления позвоночника (кроль в данном случае не рекомендуется).

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

Не бойтесь того, что в бассейне ребенок может заразиться какой-либо болезнью. Санитарно-гигиеническая служба следит за состоянием воды. Единственная неприятность — если ребенок (особенно его глаза) плохо переносит дезинфицирующие средства. В таком случае купите ему специальные очки для занятий плаванием.

Разработала воспитатель МАДОУ
ДС № 52 «Самолётик»
Пономаренко И. В.



ВИДЫ СПОРТА, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕТЯМ



**Детско – родительский клуб
«Здоровая семья»**

г. Нижневартовск.

Легкая атлетика рекомендуется с 10 лет и девочкам и мальчикам.

Развивает грудную клетку, правильное дыхание, улучшает снабжение организма кислородом. Ребенок становится гибким, ловким, уравновешенным. Мышцы тела развиваются гармонично.

Девочки, занимающиеся легкой атлетикой, имеют красивую фигуру, длинные стройные ноги. Не стоит заниматься толканием ядра, а вот метание диска можно только приветствовать.

Мальчикам легкая атлетика тоже очень полезна. Но только нужно абсолютно исключить все упражнения бодибилдинга, выполняемые на тренажерах, которые часто наносят непоправимый вред ребенку.

Катание на коньках рекомендуется для девочек и мальчиков с 6 лет. Развивает ловкость и равновесие. В Швеции, говорят, дети сначала учатся кататься на коньках, а потом ходить. Катание на коньках укрепляет мышцы ног и делает детей стройнее.

Лыжный спорт. Заниматься им можно с 5—6 лет как девочкам, так и мальчикам.

Лучший возраст для начала занятий лыжным спортом — 10—11 лет. Солнце, чистый горный воздух сами по себе очень полезны. Занятия лыжами помогут ребенку быть увереннее в себе, закалиться. В упражнениях задействованы все мышцы тела.

Велоспорт. До 8 лет ребенок не должен серьезно заниматься велоспортом.

К 3—4 годам можно купить малышу трехколесный велосипед, который очень полезен для развития мышц ног и суставов.

К 12 годам поездки на велосипеде могут быть довольно длительными (более 10 км). Все мышцы ног получают хорошую нагрузку, но чрезмерное увлечение велоспортом делает мышцы ног слишком объемными в ущерб развитию мышц других частей тела. Велоспорт не рекомендуют при некоторых отклонениях в развитии позвоночника. Если вы хотите, чтобы у ребенка были длинные, красивые ноги, дозируйте нагрузку при занятиях велоспортом.

Футбол рекомендуется мальчикам с 12 лет.

Занятия футболом очень полезны, но футбол, как и велоспорт, развивает лишь нижние конечности ребенка. У него будут слишком массивные бедра.

Гимнастика рекомендуется с 8 лет, как мальчикам, так и девочкам.

Не путайте этот вид спорта с домашней гимнастикой.

Включает упражнения на полу и снарядах (бревно, брусья, конь, кольца, трамплин). Развивает гибкость и ловкость. Особенно рекомендуется девочкам: занятия гимнастикой дают им грацию, элегантность, уверенность жестов.

