

Когда и с чего начинать заниматься спортом



Все мы, родители, хотим, чтобы наши дети росли крепкими, здоровыми. А что для этого надо? Правильно, заниматься спортом.

Спорт - это самовыражение и самореализация, быстрота реакции и выносливость, целеустремленность и ловкость, красота и грация. С какого возраста и каким видом спорта можно обучать дошкольников? О настоящем спорте в дошкольном возрасте говорить еще рано, но различные виды спортивных игр и их элементы, спортивные развлечения вполне доступны детям 4-7 лет. Речь должна идти об элементах спорта, которые могут стать основой для индивидуальной зарядки ребенка.



Малышам с **1,5 месяца и до года** делают укрепляющий **массаж**. После того как ребенок научился ходить, с ним можно делать несложную гимнастику в игровой форме.

Сейчас с наступлением зимы детям с **полутора лет** можно устраивать игры на улице с **санками**. Но перед тем, как позволить ребенку самостоятельный спуск с горы, съезжайте с ним вместе, потом вместе тяните санки наверх, чтобы у малыша запечатлелся в памяти весь комплекс обязанностей. Постарайтесь найти единомышленников.



Малыши могут катать друг друга по ровным дорожкам. Это упражнение развивает силу, ловкость, решительность.



С **2,5-3,5 лет** ребенок может освоить **лыжи**. Подберите лыжи по росту ребенка (до конца вытянутых пальцев вытянутой руки), а не на вырост. Сначала шагайте без палок, потом с палками. Увеличивайте время прогулки на лыжах от 10 до 40 минут (если ваш малыш не устает, можно и больше). Лыжи - универсальное

средство для здоровья (совершенствуются бронхолегочная, сердечно-сосудистая, нервная системы и т.д.). Этот вид спорта особенно хорош с точки зрения закаливания, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений.



Плавание - вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы. Благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Плавание предупреждает сколиоз. Старайтесь, как можно раньше научить ребенка плавать. Тогда и осанка будет хорошая, и руки сильные, и дыхательная система в норме.



С **трех лет** дети могут понемножку кататься на устойчивых **роликах**, но только при самом активном участии взрослых.



В **этом же возрасте** дети начинают ездить на **велосипедах**. До велосипеда можно освоить самокат. С его помощью ребенок научится держать равновесие. Приучайте детей отталкиваться обеими ногами попеременно для равномерного развития мышц.



При выборе велосипеда важно, чтобы его размеры соответствовали росту ребенка. Если велосипед мал, это может неблагоприятно сказаться на развитии костного скелета, связочного аппарата и на формировании осанки.



С **пяти лет** можно понемножку заниматься **коньками**, только соблюдайте правила безопасности. Катайтесь при небольшой минусовой температуре. Известно, что фигурное катание улучшает работу сердца и сосудов.

То же можно сказать и о **гимнастике**.

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта (не зря ее называют матерью всех спортивных занятий), и начинать тренировки можно уже с **3 лет**. Вот куда специалисты смело рекомендуют родителям отдавать детей. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию, стройность. Особенно гимнастика любима и популярна среда девочек. Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично - у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта.



Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию



Восточными единоборствами займитесь не раньше **6,5 - 7 лет**.

Не забывайте и о дозировке физической нагрузки в зависимости от возраста ребенка, уровня подготовленности, состояния здоровья. Если умеренно заниматься разнообразными видами спорта, ребенок будет гармонично физически развиваться.