

Вам, родители!

Рекомендации подготовила  
Игнатова Е.Л.  
Старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 4  
Звездочка  
общеразвивающего вида»

# Спорт и дети





ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА  
ПОМОЖЕТ РЕБЕНКУ ПРИОБРЕСТИ  
ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ В БУДУЩЕМ,  
РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ОТЦОВ И ДЕТЕЙ,  
УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ВЛИЯНИЯ  
УЛИЦЫ, ВЫРАСТИТЬ СИЛЬНОГО И  
УВЕРЕННОГО В СЕБЕ ЧЕЛОВЕКА ...





"С какого возраста начать занятия спортом?"



**ПОДХОДЯЩИ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА ДЛЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ:**

Плавание - первый год жизни; конный спорт - 3 года; фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика - 4-5 лет; хоккей - 5-6 лет; футбол - 6 лет; большой и настольный теннис - 6-7 лет; волейбол, баскетбол, единоборства - 7 лет.

# Раскрываем ТАЛАНТЫ

По мнению психологов, спорт дает ребенку не только физическое развитие и психологическую устойчивость, но и служит раскрытию таких его качеств, как артистизм и умение взглянуть на себя со стороны, объективно оценивать свои достижения. Это развивает навыки внутренней дисциплины и самоконтроля в будущем, позволяет в зрелом возрасте найти оптимальный выход из самых трудных ситуаций.





