

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.



