

В какие спортивные секции отдать дошкольника?

Физическое воспитание ребенка должно быть организовано таким образом, чтобы ребенок сразу учился правильному выполнению движений, так как ошибки могут надолго закрепиться. Если родители не обладают достаточными знаниями в области физического развития малышей, лучше чтобы ребенка наблюдал специалист. В настоящее время существует большой выбор спортивных секций и кружков для детей дошкольного возраста.

Плавание и фигурное катание позволяют ребенку отлично узнать возможности своего тела, укрепляют мышечный корсет.



Фитнес и йога способствуют развитию основных групп мышц, а также формированию и укреплению двигательных умений и навыков, ориентации в пространстве.

Конный спорт оказывает благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат, формирует правильную осанку и развивает координацию движений.

Гимнастика позволяет развить гибкость, координацию и ловкость.



Ритмика, танцы имеют большую популярность среди дошкольников. В результате этих занятий у малышей развивается чувство ритма, пластичность и координация движений, а также формируется правильная осанка.

Командные виды спорта: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол. Занятия в этих секциях развивают все группы мышц, быстроту, выносливость, координацию движения.

Боевые искусства подходят детям, которые испытывают трудности контроля своих эмоций и поведения. Помимо физического развития занятия боевыми искусствами, в том числе восточными единоборствами, учат сохранять самообладание, концентрироваться на своих ощущениях и быть внимательным.

В какие спортивные секции отдать дошкольника?

Выбирая спортивную секцию для ребенка, ориентируйтесь на его интересы, особенности темперамента и физические возможности. Активным малышам хорошо подойдут командные виды спорта и танцы, спокойным детям – плавание, фигурное катание, гимнастика, конный спорт.