

Дети 4 – 5 лет.



# Спорт для детей.



Выполнила инструктор по физической культуре

Козарина Е.И.

МКДОУ д/с № 19 «Тополёк»

п. Троицкий

2013 г.



ПРИНИМАЮТ ТОЛЬКО ДЕВОЧЕК С 4-5 ЛЕТ.

Детская художественная гимнастика – один из самых разносторонних и гармоничных видов спорта. Физические нагрузки здесь сопровождаются развитием гибкости, чувства ритма, координации движений, пластики. У гимнасток всегда прекрасная гордая осанка, красивая фигура, пластичные, красивые движения. А ведь это очень важно и для девочек, и для женщин, в которых они вырастут.



# ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

# ВЕРХОВАЯ ЕЗДА.

## МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ

- ▣ Верховая езда помогает при лечении и профилактике остеохондрозов, радикулитов, сколиозов, сердечно-сосудистых заболеваний. Верховая езда поможет поднять иммунитет и настроение. Так же поможет побороть депрессию, невроз, рассеянность, чувство тревожности и бессонницу.
- ▣ Укрепляет мышцы ног и осанку. Развивает координацию и равновесие. Детям очень полезна положительная энергетика, которая исходит от лошадей. Общение с ними воспитывает у детей бережное отношение к природе, отзывчивость, доброту, помогает избавиться от агрессии.



# УШУ

- Ушу может развить у ребенка физическую силу, координацию, пластику движений, силу воли, усидчивость при достижении цели. Также ребенок сможет применять приемы самообороны и принимать участие в соревнованиях.

Этот вид спорта также обогащает душу. Ребенок может получить основы древней мудрости. Он научится добиваться успеха, справляться с болезнями и проблемами. Занятия ушу сделают ребенка устойчивым к стрессам.

Занятия ушу дают ребенку:

- развитие пластики и красоты движений
- развитие координации
- физическую силу
- общеукрепляющий набор гимнастики, воздействующий плодотворно на все группы мышц
- развитие воли и стремления добиваться своей цели

## МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ

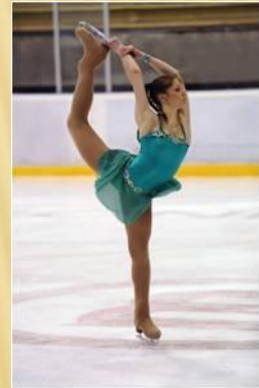


# Фигурное катание

зимний вид спорта, в котором спортсмены перемещаются на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов, чаще всего под музыку.



Полезно детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим респираторными заболеваниями, и даже при заболеваниях сердца. Улучшает работу легких, вестибулярного аппарата. Это хорошее лечение и профилактика сколиозов, нарушений осанки и других проблем с опорно-двигательной системой. Развиваются выносливость, ловкость, гибкость.



Дети-хоккеисты редко страдают простудными заболеваниями. Сухой лед лечит носоглотку, даже астму и отлично помогает при аллергически-астматических заболеваниях. У ребят, которые занимаются хоккеем, улучшается координация движений, реакция. Они закаляют волю, становятся более организованными, дисциплинированными, ведь хоккей — игра командная. Также коньки способны избавить их от плоскостопия или сколиоза. Врачи рекомендуют кататься на льду тем, кто страдает детским церебральным параличом. Потихоньку, в удовольствие и обязательно в присутствии родителей.

# Хоккей

Секция для мальчиков



# Лыжи

Лыжная прогулка очень полезна для здоровья и оказывает мощное оздоровительное воздействие. Она благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Лыжная прогулка усилит циркуляцию крови, хорошо стимулируют деятельность сердца, легких и мышц. Во время лыжной прогулки увеличивается поглощение организмом кислорода, активизируются обменные процессы, укрепляется нервная система.

