***Это интересно! На заметку родителям.***

**МНОЖЕСТВО СЕКЦИЙ ХОРОШИХ И РАЗНЫХ**

**ПЛАВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| https://rostoksamara.siteedu.ru/media/sub/1185/uploads/bacteria-from-sharing-swimwear1.jpeg | Каждый ребёнок должен научиться плавать и по возможности овладеть приёмами спасения на воде. Учить плавать можно с рождения, но спортивные тренировки стоит начать на раньше 6 лет. |

В этом возрасте дети уже в состоянии координировать своё дыхание с работой рук и ног. Занятия в воде в благотворно влияют на организм ребёнка, способствуют развитию сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Нормализует состояние нервной системы. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма. совершенствуется координация движений, увеличивается выносливость. Тело в воде находится в состоянии своеобразной невесомости, поэтому нагрузка на позвоночник и суставы минимальна. Активные движения в таких благоприятных условиях укрепляют костно – мышечный аппарат, предотвращают или исправляют нарушение осанки и патологию формирования стоп.

Занятия в бассейне – естественный способ закаливания и повышения иммунитета: в воде совершенствуется механизм терморегуляции, расширяются адаптационные возможности организма.

|  |  |
| --- | --- |
| https://phonoteka.org/uploads/posts/2021-05/1621630863_18-phonoteka_org-p-fon-dlya-prezentatsii-znaki-prepinaniya-19.jpg | **Существуют противопоказания для занятий в бассейне: хронические**  **заболевания в фазе обострения, инфекционные заболевания, нарушение**  **сердечного ритма, заболевания кожи в стадии обострения, грибковые и**  **воспалительные заболевания кожи и ногтей, глаз, ЛОР – заболевания.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Закаливающий эффект от занятий плаванием возникает не сразу, а через 3-4 месяца. Первое время ребёнок, которого начали водить в бассейн, может простужаться чаще, чем обычно.**  **Не следует бросать занятия после первой простуды.** | https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-03/1614571401_95-p-chasi-na-belom-fone-101.jpg |

**ГИМНАСТИКА (с 4-5 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Гимнастика*** – система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных навыков, гармоничное физическое развитие. Понятие «гимнастика» включает в себя спортивную и художественную гимнастику, спортивную акробатику и оздоровительную гимнастику (ритмическая, фитбол - гимнастика). | https://st3.depositphotos.com/3687485/12902/v/950/depositphotos_129025000-stock-illustration-gymnast-girl-vector-illustration.jpg |

Занятия **спортивной гимнастикой** укрепляют все мышцы тела, у ребёнка формируется правильная осанка. Тренировки способствуют развитию координации движений и мышечной силы. Серьёзные занятия спортивной гимнастикой требуют многочасовых ежедневных тренировок. Такую нагрузку может перенести только здоровый, выносливый ребёнок. В этом виде спорта отмечается высокий травматизм.

Идеальный вид спорта для девочек – **художественная гимнастика**. Многообразие упражнений, их вариантов и комбинаций, использование музыкального сопровождения способствует гармоничному развитию организма. Художественная гимнастики полезна при нарушении осанки, гипотрофии, деформации грудной клетки.

|  |  |
| --- | --- |
| https://phonoteka.org/uploads/posts/2021-05/1621630863_18-phonoteka_org-p-fon-dlya-prezentatsii-znaki-prepinaniya-19.jpg | **На тренировках гимнастки испытывают большие физические нагрузки. Высокая степень близорукости, нестабильность шейного отдела позвоночника – противопоказания для занятий в секции.** |

**СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| https://adonius.club/uploads/posts/2022-01/thumbs/1643027722_83-adonius-club-p-klipart-deti-na-prozrachnom-fone-88.png | В секции бальных танцев каждый ребёнок научится красиво двигаться, хорошо держать осанку. Танцы развивают чувство ритма и артистизм. Занятия танцами практически не имеют противопоказаний и возрастных ограничений. |

**КОНЬКИ И ЛЫЖИ (с 6-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Коньки и лыжи очень полезны для развития опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательных систем. Катание на коньках развивает ловкость, равновесие, гибкость, хорошо укрепляет мышцы ног. Ходьба на лыжах укрепляет все мышцы тела, повышает выносливость. Лыжным спортом можно заниматься с самого раннего детства и до глубокой старости. Лыжные гонки развивают упорство и выносливость, а прыжки на лыжах и горнолыжные дисциплины – решительность и смелость. | | https://st2.depositphotos.com/1967477/7519/v/950/depositphotos_75190469-stock-illustration-cartoon-alpine-skier-races-extreme.jpg |
| https://media.slid.es/uploads/485240/images/2517622/thumbsup.png | **Лыжи и коньки полезны при плоскостопии и искривлении позвоночника: нагрузка на позвоночник и ступни невелика и пропорциональна.**  **Тренировочный эффект от занятий повышается благодаря влиянию**  **свежего воздуха. Правильно организованные занятия зимними видами спорта могут принести пользу при астме, частых бронхитах и пневмониях** | |

**ЕДИНОБОРСТВА (с 4-5 лет)**

**Единоборство**  - это поединок между двумя соперниками. Единоборства развивают решительность, самостоятельность, настойчивость, укрепляют характер. На тренировках развиваются все группы мышц, укрепляются сердечно – сосудистая и дыхательная системы. В секции борьбы ребёнка обучат борцовским приёмам и контролю над собственным телом. Овладение правильной техникой падения поможет избежать травм. Эти навыки пригодятся не только с спортивном зале, но и в обычной жизни.

**Цель восточных единоборств** – не только обучение специальным приёмам защиты и нападения, но и постоянное духовное развитие и самосовершенствование. Восточные боевые искусства неразрывно связаны с религией и философией страны происхождения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дзюдо** – один из наиболее зрелищных видов спортивной борьбы. Дзюдо сочетает технику захватов, бросков, подсечек, болевых приёмов. | | |
| https://iphone-image.apkpure.com/v2/app/e/1/e/e1ea5d7761968b0e2c6a0f95a43634dc.jpg | | «Ушу» в переводе с китайского – «боевое искусство». Ушу объединяет множество стилей. Занятия развивают координацию, гибкость, ловкость и чёткость движений. Основной вид соревнований – выполнение определённых сочетаний защитных и атакующих движений, применяемых в бою с воображаемыми противниками. |
| https://media.slid.es/uploads/485240/images/2517622/thumbsup.png | **Силовая борьба (дзюдо, самбо, вольная, греко-римская борьба) и бокс требуют высокого уровня общей физической подготовки и больше**  **подходят детям без проблем со здоровьем.**  **Секция ушу может быть рекомендована детям, страдающим астмой,**  **часто и длительно болеющим. При наличии порока сердца и любой степени близорукости необходимо разрешение лечащего врача.** | |

**КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

**(футбол, хоккей, баскетбол)**

Командные игры совершенствуют координацию движений, развивают ловкость, скорость, быстроту реакции, воспитывают моральные ценности – коллективизм, дисциплину, чувство товарищества и взаимовыручку.

**Футбол –** самая популярная командная игра в мире. Футбол развивает все физические качества, кроме того, тренирует собранность, выносливость, внимание и глазомер.

**Хоккей** – зимний командный вид спорта, который отличается чрезвычайно высоким темпом, благодаря передвижению спортсмена на коньках. Хоккей требует большей физической выносливости, чем другие игры. В процессе тренировок укрепляются сердечно – сосудистая, дыхательная системы и опорно – двигательный аппарат.

**Баскетбол** относится к скоростным видам спорта. Сочетание бега, прыжков, ведения и бросков мяча, необходимость внезапно переходить от одного действия к другому, учитывать противодействие соперника совершенствует работу зрительного, двигательного и вестибулярного анализаторов, расширяют возможности дыхательной и сердечно - сосудистой систем.

|  |  |
| --- | --- |
| https://phonoteka.org/uploads/posts/2021-05/1621630863_18-phonoteka_org-p-fon-dlya-prezentatsii-znaki-prepinaniya-19.jpg | **Во всех игровых видах спорта, особенно в футболе и хоккее, отмечается высокий травматизм. Противопоказания: хроническая патология**  **сердечно – сосудистой и дыхательных систем, опорно – двигательного**  **аппарата, близорукость, астигматизм, нестабильность шейного отдела позвоночника, плоскостопие.** |

**ТЕННИС (с 4-5 лет)**

Современный теннис- высокоподвижная игра, включающая разнообразные движения: бег, прыжки, сгибания и выпрямления, взмахи и удары. Скоростно – силовой вид спорта эффективно развивает сердечно – сосудистую и дыхательную системы, тренирует координацию, глазомер, выносливость. Очень важно, что занятия теннисом человек может продолжать до самого пожилого возраста.

|  |  |
| --- | --- |
| https://phonoteka.org/uploads/posts/2021-05/1621630863_18-phonoteka_org-p-fon-dlya-prezentatsii-znaki-prepinaniya-19.jpg | **Противопоказания:**  **нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, близорукость.** |