***Памятка родителям – «Дети и спорт»***

 *«Здоровье не существует само по себе,*

*оно нуждается в тщательной заботе*

*на протяжении всей жизни человека».*

 ***(Н.А. Агаджанян)***

Ничто так не укрепляет здоровье ребенка, как занятия спортом. Но какой вид спорта выбрать при том богатстве возможностей, которое есть сейчас у родителей?

Спорт может быть командным или одиночным, и совсем необязательно, что в одиночники идут скромные тихони, наоборот, командные виды спорта могут помочь раскрыться замкнутым и стеснительным детишкам (скромнягам гораздо тяжелее показать себя без поддержки), а детям-лидерам подойдут и те, и другие виды спорта.

 **Главное здесь** – желание самого ребенка и ваша разумная забота, потому что, выбирая физическую нагрузку, стоит подумать о том, не навредит ли она ребенку.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Кому подходит?** | **Кому не рекомендуется?** | **Когда начинать?** |
| ***Командные виды спорта – футбол, баскетбол, хоккей, волейбол.*** | Мальчикам и девочкам. Открытые и общительные детки, легко идущие на контакт, или наоборот, дети у которых есть проблемы с коммуникативными качествами вами, активные и выносливые. | Малышам с нестабильностью шейных позвонков, плоскостопием, язвенной болезнью желудка, астмой, близорукостью | Профессиональные тренировки начинаются с 5-6 лет. |
| ***Лыжный спорт*** | Мальчикам и девочкам. Особенно тем, детям которым требуется общее оздоровление организма, а также дополнительное развитие координации и закаливания. | Детям с серьезными заболеваниями сердечно – сосудистой системы, врожденными и приобретенными болезнями суставов. | Тренировки лучше начинать с беговых и безопасных горных лыж с 3-4 лет. |
| ***Водные виды спорта*** | Мальчикам и девочка, которым требуются общеукрепляющие нагрузки для развития мышц и закаливания, у кого есть проблемы с осанкой. | С серьезными заболеваниями дыхательных путей, сердца, с болезнью желудка. | С самого рождения. Серьезные тренировки можно начинать с 3-4 лет. |
| ***Гимнастика -спортивная и художественная.*** | Мальчикам и девочкам. Упорным и трудолюбивым. Особенно подходит у кого небольшой рост, вес, хорошая мышечная структура, гибкость, сила и выносливость. | Мальчикам с высоким ростом и избыточным весом, страдающими заболеваниями опорно – двигательного аппарата. Близорукостью, болезнями суставов. | Тренировки с 3 лет. |
| ***Единоборства – борьба, боевые искусства…*** | Мальчикам и девочкам, с хорошей реакцией и координацией. Со спокойным и уравновешенным характером, имеющим нормальный вес и рост. | Особенно агрессивным; имеющим врачебные противопоказания: близорукость, пороков сердца, заболевания опорно – двигательного аппарата. | Тренировки можно начинать с 4-5 лет. |
| ***Танцы.*** | Мальчикам и девочкам. Энергичным и активным, с хорошей выносливостью, музыкальным слухом. | С серьезными заболеваниями сердечно – сосудистой системы, травмы суставов. | Можно начинать с 4-5 лет |
| ***Легкая атлетика – бег, спортивная ходьба…*** | Мальчикам и девочкам. Выносливым. Спокойным детям, любой комплектации. | С заболеванием сердца, близорукость, с нестабильностью шейных позвонков. | Профессиональные тренировки с 5-6 лет. |
| ***Фигурное катание.*** | Мальчикам и девочкам. Целеустремленным, независимым, выносливым. | С высоким ростом, с большим весом, с плохой координацией. | Первые тренировки лучше начинать с 4-5 лет. |
| ***Теннис.*** | Мальчикам и девочкам с хорошей реакцией, выносливостью. Подходит практически всем детям независимо от роста и веса. | Малышам с нестабильностью шейных позвонков, плоскостопием, близорукостью, с проблемами позвоночника.  | Общеразвивающие тренировки с 3-4 лет. |

***Памятку подготовила: воспитатель МДОУ «Детский сад №117»: Масычева Ольга Юрьевна***