

# КАКИМ ВИДОМ СПОРТА МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ?

*Ребенка дошкольного возраста можно научить многому, однако большие тренировочные нагрузки неокрепшему детскому организму чаще всего не под силу. Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями.*

*Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.*

■ Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков).

При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.

К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале должна быть не более 20 минут, а затем, когда ребенок немного освоится, они могут длиться 40 – 50 минут. На прогулках можно использовать «буксировку» - малыш стоит на лыжах. А родители тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей.



■ Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками в горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие. Ребята могут кататься на санках бесконечно, но замечая утомления, однако нужно следить, чтобы ребенок не падал с санок, а его одежда не промокла. Кататься малыш должен в положении на животе, чтобы во время «приземления» внизу не было сильных толчков в позвоночный столб (профилактика остеохондроза).



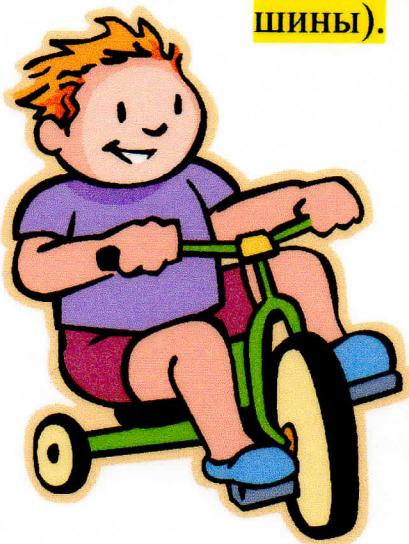


■ Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет!). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы — специальными защитными накладками.



■ Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является плавание. Можно обучать детей плаванию уже с 4-го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «басс».

■ Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет можно учить ребенка езде на двухколесном велосипеде (лучше, если у него широкие шины).



### Как определить, соответствует ли велосипед росту ребенка?

Для ребенка 4 – 5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали должно быть примерно 25 см, расстояние от руля до сиденья по вертикали не должно быть больше 18 см (естественно, здесь речь идет о ребенке, физическое развитие которого соответствует возрасту). Обучая детей катанию на велосипеде,

необходимо воспитывать у них внимание и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых малышу целесообразно заняться подвижными играми.

Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза.