

Виды спорта для детей

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
<p>Настольный теннис</p> 	С 5 лет	Развивает координацию, дыхательную систему, мелкую моторику, улучшает почерк.	Нет противопоказаний	3 раза в неделю по 2 часа.	Ракетка и мячики.
					

Виды спорта для детей 5 лет

MyShared

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
<p>Художественная гимнастика</p> 	с 3-4 лет	Помогает приобрести гибкость, ловкость, правильную осанку, умение красиво двигаться, Повышает самооценку, формирует спортивный характер.	Многие любой степени.	3-5 раз в неделю по 1,5 часа.	Купальник, а также снаряжение: мяч, булава, скакалка.
					


Виды спорта для детей 3-4 лет



Виды спорта

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
<p>Футбол, волейбол, баскетбол</p> 	С 5-6 лет	<p>Развивают быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшают осанку. Воспитывают волевые качества. Учат работать в команде</p>	<p>Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, язвенная болезнь, бронхиальная астма, миопия (близорукость)</p>	<p>3-5 дней в неделю по 2-3 часа</p> 	<p>Майка, шорты, кроссовки.</p>

Виды спорта для детей 5-6 лет

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
<p>Большой теннис</p> 	С 5-7 лет	<p>Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть. Совершенствует самообладание, интуицию. Учат тактике и стратегии.</p>	<p>Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.</p>	<p>3 раза в неделю по 2 часа.</p> 	<p>Одежда, обувь, ракетка, мячи.</p>

Виды спорта для детей 5-7 лет

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
Плавание 	С 3 лет	Укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно детям со сколиозом, гастритом, ожирением.	Открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР-органов, туберкулез, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь.	1-2 раза в неделю по 1 часу.	Купальник или плавки, шапочка и очки для плавания. 

Виды спорта для детей с 3 лет

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Экипировка
Дзюдо 	С 5 лет	Способствует развитию гибкости тела и конечностей, развивает умение сохранять равновесие и управлять дыханием.	Нельзя заниматься детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.	Занятия длятся 1,5-2 часа 3 раза в неделю	Костюм дзюдоиста: широкие брюки и просторная куртка из хлопка. 

Виды спорта для детей с 5 лет

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий	Эк
<p>Настольный теннис</p> 	С 5 лет	Развивает координацию, дыхательную систему, мелкую моторику, улучшает почерк.	Нет противопоказаний	3 раза в неделю по 2 часа.	



Виды спорта для детей 5 лет

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий
<p data-bbox="375 533 671 613">Художественная гимнастика</p> 	<p data-bbox="715 533 873 568">с 3-4 лет</p>	<p data-bbox="914 533 1141 1115">Помогает приобрести гибкость, ловкость, правильную осанку, умение красиво двигаться, Повышает самооценку, формирует спортивный характер.</p>	<p data-bbox="1182 533 1439 613">Миопия любой степени.</p>	<p data-bbox="1485 533 1596 696">3-5 раз в неделю по 1,5 часа</p> 

Виды спорта для детей 3-4 лет



Виды спорта

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий
Футбол, волейбол, баскетбол	С 5-6 лет	Развивают быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшают осанку. Воспитывают волевые качества. Учат работать в команде	Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, язвенная болезнь, бронхиальная астма, миопия (близорукость)	3-5 дней в неделю 2-3 часа



Виды спорта для детей 5-6 лет

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий
<p data-bbox="363 584 528 663">Большой теннис</p> 	<p data-bbox="600 584 759 618">С 5-7 лет</p>	<p data-bbox="807 584 1102 1077">Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть. Совершенствует самообладание, интуицию. Учит тактике и стратегии.</p>	<p data-bbox="1142 584 1445 909">Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.</p>	<p data-bbox="1493 584 1596 741">3 раза в неделю по 2 часа</p>

Виды спорта для детей 5-7 лет

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий
<p data-bbox="371 551 552 584">Плавание</p> 	<p data-bbox="632 517 759 551">С 3 лет</p>	<p data-bbox="823 517 1137 1133">Укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно детям со сколиозом, гастритом, ожирением.</p>	<p data-bbox="1182 517 1433 1088">Открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР-органов, туберкулез, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь.</p>	<p data-bbox="1485 517 1596 640">1-2 раза в неделю 1 час</p> 

Виды спорта для детей с 3 лет

Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятия
<p data-bbox="347 611 464 656">Дзюдо</p> 	<p data-bbox="555 577 683 622">С 5 лет</p>	<p data-bbox="767 577 1034 992">Способствует развитию гибкости тела и конечностей, развивает умение сохранять равновесие и управлять дыханием.</p>	<p data-bbox="1086 577 1406 913">Нельзя заниматься детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.</p>	<p data-bbox="1453 577 1596 790">Занятия длятся 1,5-2 часа 3 раза в неделю</p>

Виды спорта для детей с 5 лет