

**Консультация инструктора по ФК Герасименко О.В. для родителей на тему:
«Виды спорта, которыми можно заинтересовать
дошкольников»**



В этой таблице представлена информация о видах спорта, которые могут заинтересовать дошкольников, и том, какую пользу принесет занятие тем или иным спортом. Выберите, пробуйте!

Вид спорта	В чем заключается	Чем полезен дошкольнику
Лакросс	Контактная спортивная игра между двумя командами. Игроки используют небольшой резиновый мяч и клюшки с длинной рукояткой — стики. Верх клюшки заплетен свободной сеткой, чтобы ловить и удерживать мяч. Цель игры — забросить мяч в ворота соперника	— развивает координацию движения, остроту периферического зрения; — менее травмоопасен, чем американский футбол
Локинг, поппинг, брейк-данс	Стили хип-хопа: — локинг — основан на сочетании быстрых движений и замирания в импровизационных позициях на короткое время, а затем продолжении движений с той же скоростью; — поппинг — основан на сокращении мышц, создает эффект резкого вздрагивания в теле танцора в ритме музыки в сочетании с различными движениями и позами; — брейк-данс — основан на сочетании сложных акробатических движений, включен в программу Олимпийских игр 2024 года	Помогут раскрепоститься, проявить себя, формируют чувство ритма, учат импровизировать, улучшают осанку, развивают опорно-двигательный аппарат, координацию, ловкость, вырабатывают терпение и упорство
Картинг	Гонки на картах — простейших гоночных автомобилях без кузова. Скорость карта может достигать 260 км/ч. Занятия	Понравятся детям, которые увлекаются машинками и любят скорость. Регулярные тренировки развивают реакцию и концентрацию, мышцы рук и шеи

Вид спорта	В чем заключается	Чем полезен дошкольнику
	картингом доступны детям с четырех лет	
Сайклинг	Это групповые высокоинтенсивные интервальные тренировки на стационарном велосипеде — спинбайке, которые проводятся под зажигательную музыку и команды тренера	Под ритмичную, быструю музыку дети захотят двигаться, смена положений не даст заскучать, можно придумывать свои элементы, но строго под руководством тренера. Увлечет постоянным изменением скорости вращения педалей
Гольф	Спортивная игра, в которой отдельные участники или команды соревнуются, загоня маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек, пытаясь пройти отведенную дистанцию за минимальное число ударов. Подходит детям старше пяти лет	Формирует сосредоточенность, терпение, тактичность, умение мыслить стратегически
Сквош	Игра на основе тенниса, но без сетки. Играют один на один или пара на пару. Используют ракетки, похожие на теннисные, и резиновые мячи, мягче теннисных. Проводится в прозрачном кубе из специального закаленного стекла	Спорт для всей семьи. Заниматься им можно с самых малых лет, как только ребенок сможет держать ракетку. Развивает скорость, мгновенную реакцию, тактику, выносливость, ловкость, силу