

Справочная таблица «Виды спорта, которыми можно заинтересовать дошкольников»

Используйте таблицу на встрече с родителями в День здоровья. С помощью таблицы инструктор по физической культуре может рассказать родителям, какие новые виды спорта смогут заинтересовать дошкольников, какую пользу принесет занятие тем или иным спортом. О том, как провести мероприятия ко Дню здоровья, читайте в **рекомендации**.

Вид спорта	В чем заключается		Чем полезен дошкольнику
Лакросс	<p>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</p>		<p>— развивает координацию движения, остроту периферического зрения; — менее травмоопасен, чем американский футбол</p>
Локинг, поппинг, брейк-данс	<p>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</p>		<p>Помогут раскрепоститься, проявить себя, формируют чувство ритма, учат импровизировать, улучшают осанку, развивают опорно-двигательный аппарат, координацию, ловкость, вырабатывают терпение и упорство</p>

Вид спорта	В чем заключается		Чем полезен дошкольнику
	<p>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</p>		
Картинг	<p>Гонки на картах — простейших гоночных автомобилях без кузова. Скорость карта может достигать 260 км/ч. Занятия картингом доступны детям с четырех лет</p>		<p>Понравятся детям, которые увлекаются машинками и любят скорость. Регулярные тренировки развивают реакцию и концентрацию, мышцы рук и шеи</p>
Сайклинг	<p>Это групповые высокоинтенсивные интервальные тренировки на стационарном велосипеде — спинбайке, которые проводятся под зажигательную музыку и команды тренера</p>		<p>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</p>

Вид спорта	В чем заключается		Чем полезен дошкольнику
Гольф	<p>Спортивная игра, в которой отдельные участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек, пытаясь пройти отведенную дистанцию за минимальное число ударов. Подходит детям старше пяти лет</p>		<p>Формирует сосредоточенность, терпение, тактичность, умение мыслить стратегически</p>
Сквош	<p>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</p>		<p>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</p>