

Уважаемые родители!

*Наш маршрут посвящен спорту. Спорт – это неотъемлемая часть жизни здорового человека, который заботится о своём будущем. И чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная ещё с дошкольного возраста. Но как это сделать так, чтобы не навязывать своё мнение, но при этом малыши сам полюбили активный образ жизни и захотел посещать какую-нибудь секцию? Ответы на эти вопросы Вы получите по итогам путешествия по образовательному маршруту **“В мире спорта”**.*

Шаг 1. Движение приносит нашим детям колоссальную радость, а главное здоровье. Все дети так или иначе – непоседы. Именно поэтому в «растущем» организме детей все обменные процессы функционирует в правильном режиме. Задачей любого родителя является если не прививание своим чадам любовь к утренним физическим упражнениям, то, по крайней мере, сформировать здоровую привычку.

Делать по утрам зарядку полезно в любом возрасте. Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как укрепляет здоровье, помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат



Главное, о чем должны помнить мамы и папы, желающие привить своим сыновьям и дочерям любовь к здоровому образу жизни, это то, что они не должны быть излишне настойчивыми. Не нужно утруждать малышей лишними подробностями и сложными спортивными терминами. Лучше всего подключить фантазию и превратить упражнения в занимательную игру, ведь все дети любят играть.

<https://yandex.ru/video/preview/7997305144267502888>

После просмотра этого видеоролика постарайтесь повторить с детьми эту зарядку. Обсудите с ребенком зачем зарядка нужна.

Отправляемся в наше путешествие по некоторым видам спорта.

Шаг 2. Зимние виды спорта.

Даже взрослому порой непросто разобраться во всем разнообразии зимних видов спорта. Сейчас, когда в России прошла зимняя Олимпиада в Сочи, вопрос не утратил свою актуальность. Необходимо, чтобы дети понимали, что представляет собой тот или иной вид зимнего спорта, какой спортивный инвентарь нужен для того, чтобы им заниматься, где можно ему обучиться и т.д.

Несомненный плюс зимних видов спорта - возможность сочетать



тренировки с закаливанием. Поскольку и катание на коньках на ледовой площадке под открытым небом, и лыжные прогулки происходят на свежем воздухе при минусовой температуре, то организм подвергается воздействию холода на протяжении всей тренировки. Таким образом, повышается устойчивость к простудным заболеваниям, укрепляется иммунитет.

<https://nsportal.ru/ap/library/literaturnoe-tvorchestvo/2014/01/02/prezentatsiya-zimnie-vidy-sporta>

<https://www.youtube.com/watch?v=M1een5BoMcc&list=PL914141588C75E761>

Шаг 3. Летние виды спорта

Лето - это масса спортивных возможностей для детей. Можно сочетать их каникулярный отдых с активной деятельностью. Чем больше времени кроха будет проводить на воздухе и солнце, тем благотворнее это отразится на его здоровье. Проблем с выбором определённого летнего вида спорта для детей быть не должно, так как их очень много.

От зимних видов они отличаются тем, что для них характерно отсутствие льда и снега на стадионах и аренах, на которых по ним проводятся официальные соревнования. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/03/27/letnie-vidy-sporta>

После просмотра обсудите с детьми вопросы:

1. Какие новые виды спорта они узнали?
2. Какой вид спорта понравился больше и почему?

Предложите к просмотру мультфильм:

<https://www.youtube.com/watch?v=-mE7Hpfjj9g>

Шаг 4 Спорт в жизни ребенка

Спорт в жизни ребенка – занятие не только интересное, но и полезное. Спортивные занятия несут массу удовольствия и отвлекают от компьютерных игр и телевизора. Переоценить значение спорта в жизни ребенка сложно. Он благоприятно влияет на физическую подготовку и умственное развитие, эмоциональный фон и социализацию, также может стать отличным фундаментом в творческой деятельности. <https://www.youtube.com/watch?v=MwbTUzYOBs8>

После просмотра побеседуйте с ребенком о необходимости спорта в нашей жизни, о его пользе

Шаг 5 Как правильно выбрать вид спорта?

Так, можно взять малыша с собой на какую-нибудь игру или соревнования. Пусть чадо посетит множество таких мероприятий по различным видам спорта. Очень велика вероятность, что что-то приглянется вашему чаду. Если у Вас есть знакомый спортсмен, то попросите его рассказать Вашему ребенку о спорте, о том, как он помогает в жизни.

Некоторыми видами спорта можно заниматься практически всей семьёй и даже в весёлой игровой форме. Например, на выходных, в зимнее время года отправьтесь на каток или в лес, где можно прогуляться на лыжах. Летом можно посетить парк и покататься на роликах.

Сходите все вместе в бассейн. Будет здорово, если в садике, который посещает ваш малыш, делают уклон на спорт. Когда детки занимаются им вместе, это намного веселее и доставляет массу удовольствия.

Вот таким образом может проходить знакомство дошкольников с видами спорта. Чтобы закрепить знания ребенка о спорте и его видах предложите ему загадки

<http://kidwelcome.ru/zagadki-dlya-detei/pro-sport>



Итак, наш маршрут окончен.

Надеемся, что он понравился и принес пользу Вам и Вашему ребенку.