МБДОУ ЦРР №58 «Жемчужинка»

**Виды спорта для ребенка 3 лет**

Воспитатель

Хуснутдинова Ф.Б.

**Консультация для родителей**

**«Виды спорта для ребенка 3 лет»**

Ответственные родители стремятся дать своему ребенку как можно больше с первых дней его жизни. К середине дошкольного возраста актуальным становится вопрос дополнительного образования. Какие секции для детей с 3-х лет наиболее полезны и безопасны?

Физическая активность полезна для каждого малыша с самого раннего возраста. При этом уже в три года можно подобрать вид спорта, наиболее соответствующий характеру и темпераменту конкретного ребенка.

Главная задача для родителей – выбрать спортивную игру, соответствующую интересам и темпераменту малыша. Практически все виды спорта развивают ловкость, координацию движений и скорость реакции.

Виды спорта для ребенка 3 [Футбол](http://detivsporte.ru/futbol)

Дома можно играть маленьким мячиком, на маленькие воротики. Ребенку поочередно приходится то атаковать, то защищать ворота. Вносим понятие штрафного удара. Удары ногой в стеночку.

Достаточно отработки элементов, а пустить их в ход можно будет спустя пару лет. Учимся ударам [головой](http://detivsporte.ru/futbol/tekhnika/igra-golovoi)и пяткой. Учимся попадать мячом в цель — в бутылку или в маленькие пустые ворота. [Вбрасывание мяча](http://detivsporte.ru/futbol/tekhnika/vbrasyvanie-myacha-rukami-iz-za-golovy) двумя руками, пасы друг другу на увеличивающемся расстоянии.

 спорта для ребенка 3  [Баскетбол](http://detivsporte.ru/basketbol)

Не менее важно наличие в доме [крепкого баскетбольного кольца](http://detivsporte.ru/basketbol/kak-oborudovat-basketbolnuyu-ploshchadku-dlya-rebenka), обязательно с сеткой — дети это очень любят. Нужно кидать в кольцо маленькие мячи и вырабатывать точность. Нам самим очень нравятся кипарисные шишки. Каждый день во время прогулок в парке мы кидаем тридцать-сорок раз в цель — по звенящим столбам и оборванным афишам. Мы тренируем точную работу рук под контролем глаза, кидаем шишки с двух рук, но основная нагрузка идет на доминантную руку.

[Ролики](http://detivsporte.ru/ekstrim/rolikovyj-sport)

В первые месяцы учебы все катание происходит только за руку. Самостоятельное катание мало ускоряет прогресс, небезопасно и только тешит родительское тщеславие, а ребенок чувствует себя весьма неуверенно и испытывает дискомфорт.

Ребенку нужно научиться держаться только за одну руку взрослого, повисать на ней, и это не должно повлечь за собой растяжения и [травмы](http://detivsporte.ru/tag/%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D1%8B).

Все дети, с которыми ездят за руку, быстрее и увереннее начинают кататься и отказываются от помощи, когда могут без нее обойтись. Ребенок довольно быстро привыкает к роликам на ногах, несмотря на то, что они относительно тяжелые. Катание тренирует мышцы ног, живота, развивает чувство равновесия, ведет к какой-то невероятной растянутости, страхующей травмы.

Много месяцев ребенок не должен серьезно падать. При этом, разумеется, мелкие падения происходят, но они не очень чувствительны благодаря маленькому весу. Ребенку необходимо самому научиться правильно падать, взрослый научить этому не может. Как можно дольше не катайтесь на специализированных площадках, ребенку там будет только скучно. До того как данный вид спорта для ребёнка сравнительно усвоен, то только тогда и можно переходить на площадку, когда ребенок начинает испытывать удовольствие от катания как такового, а до этого еще месяцы и месяцы учебы.

[Велосипед](http://detivsporte.ru/velosport)

 Очень многое в том виде спорта для ребенка 3 лет, и в каком возрасте ребенок начинает кататься на трехколесном велосипеде и насколько хорошо он катается, может определить одна деталь велосипеда, которой мы раньше в природе не видели. Это палка или ручка, которая прикрепляется сзади по центру, и позволяет родителям, почти не сгибаясь, подталкивать велосипед и помогать ребенку удерживать его в равновесии.

Но не нужно быть гениальным конструктором, чтобы сделать это самому. К любому велосипеду надежно прикрепляете ручку от швабры, и в тот момент, когда ноги начинают доставать до педалей, можно начинать учебу.

Что же нового вносит такая ручка? Ручка дает вам возможность расслабленно прогуливаться с ребенком, оказывая ему минимальную поддержку, которая, кстати, происходит в этом случае не рывками и толчками. Вы осуществляете постоянное ровное дозированное подталкивание, которое прекращается, как только ребенок перестает нажимать на педали. Таким образом, этот  вид спорта для ребёнка 3 лет вполне подходит, ведь ребенок учится главному умению, необходимому для освоения двухколесного велосипеда, — он учится быстро вертеть педали. В первые недели учебы, чтобы ноги не соскакивали, можно фиксировать их в педалях. Совершая на трехколесном велосипеде долгие поездки, ребенок овладевает нужными движениями и укрепляет необходимые для катания группы мышц. Он приучается рулить и тормозить, и быстрее на год или два может приступать к освоению двухколесного велосипеда, который ставит перед ним уже новые задачи.

Навыки управления велосипедом в этом виде спорта для ребёнка 3 лет, привитые в год, к трем годам дают блестящие результаты.

[Плаванье](http://detivsporte.ru/plavane)

В три года можно записать ребенка в бассейн. Учиться плавать не только интересно, но и полезно. Этот навык обязательно пригодится во взрослой жизни. Тренировки положительно влияют на формирование здоровой осанки и гармонично развивают все группы мышц. Секция плавания для детей от 3 лет может посещаться 1-2 раза в неделю. Некоторые спортивные клубы предлагают совместные занятия для мам и детей. Учить ребенка плавать должен специалист.

Без помощи тренера родителям не нужно производить эти испытания над детьми и собственными нервами. И купание не должно быть слишком длительным. В глубоких больших ваннах вы держите ребенка сидящим на дне, окружаете его плавающими или притопленными игрушками и, ничего не форсируя, даете ему возможность самому опускать лицо в воду, при этом никогда не оставляя его одного и ни на секунду не расслабляясь. Ваши ошибки могут вызвать у ребенка серьезную водобоязнь, для преодоления которой понадобятся годы.

Не рано ли отдавать ребенка в спорт в три года? По мнению специалистов по раннему развитию, этот возраст идеален для начала посещения дополнительных занятий. Самое главное – не ошибиться при выборе конкретного центра и грамотно организовать порядок его посещения. Практически все кружки и секции для детей 3 лет предлагают посещать 1-2 занятия в неделю. Следите за тем, чтобы малыш не перенапрягался. При плохом самочувствии или заметной усталости занятия лучше пропускать. Юные спортсмены должны получать исключительно положительные эмоции во время посещения спортивного центра. Если ребенок не испытывает удовольствия от занятий вашим любимым видом спорта – позвольте ему сделать собственный выбор. Вполне возможно, что именно первая секция станет любимым хобби малыша на всю жизнь. Теперь вы знаете, что можно начинать организованные спортивные занятия, как только исполнилось ребенку 3 года. В какую секцию отдать малыша, решать только вам.