

Космическое путешествие в детском саду

4 декабря в нашем детском саду прошел праздник в стиле «Спорт Галактики». Программу проводили профессиональные ведущие и спортсмены. Ребят ждали:

- ★ Игры, квесты и командные конкурсы
- ★ Спортивная зарядка и лёгкие трюки
- ★ Финальный флешмоб



Дети с интересом участвовали в празднике и непременно захотели стать сильными, смелыми, здоровыми.



Занятия спортом - неотъемлемая часть формирования здоровой всесторонне развитой личности. Если вы хотите, чтобы ребенок вырос выносливым, сильным, умел проявлять самоконтроль и дисциплину, развил силу характера, укрепил иммунитет



В первую очередь стоит определиться, какую цель вы преследуете, отдавая ребенка в секцию. Если это просто

физическое развитие и способность защитить себя в будущем, то оптимальным возрастом считают 6-6,5 лет.

Таким образом, к 7-7,5 годам ребенок достигнет определенного уровня физического развития, чтобы осваивать боевое искусство, для которого важны гибкость, растяжка, координация движений. К 10 годам спортсмены уже достигают определенных успехов и даже выигрывают международные соревнования.

Если вы хотите, чтобы в будущем ребенок занимался тхэквондо профессионально, добился высоких показателей и, возможно, стал олимпийским чемпионом в этом виде спорта, то посещение секции стоит начать в 3 года. Это стало уже нормальной практикой - отдавать ребенка в спорт в столь раннем возрасте. Конечно, никто не поставит трехлетнего малыша в спарринг с противником. Изначально внимание уделяется общему физическому развитию юного бойца и обучению основным техникам. Но к 6 годам дети, начавшие тренироваться в 3 года, уже участвуют в соревнованиях и побеждают в них.

Занятия по тхэквондо помогают закалить характер. Готовность ребенка к занятиям тхэквондо определяют не только родители и тренер. Никто не допустит малыша к тренировкам без справки о здоровье. Есть ряд болезней, при которых занятия боевыми искусствами строго противопоказаны. К ним относятся:

- астма;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- хронические болезни печени, почек;
- проблемы в работе опорно-двигательного аппарата;
- эпилепсия;
- язва.

Но если ваш ребенок физически здоров, психологически готов и сам хочет заниматься восточными единоборствами, то смело покупайте экипировку для тхэквондо и ведите малыша на первое занятие.





Информацию подготовила воспитатель группы

«Одуванчик» МАДОУ д\с №162, к.3,

Карандей Елена Викторовна,

декабрь, 2025 год