











Вид спорта	Возраст	Зачем?	Ограничения по здоровью	Экипировка
<p>Футбол, волейбол, баскетбол</p> 	С 5-6 лет	<p>Развивают быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшают осанку. Воспитывают волевые качества. Учат работать в команде.</p> 	Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, язвенная болезнь, бронхиальная астма, миопия (близорукость)	Майка, шорты, кроссовки.
<p>Верховая Езда</p> 	с 4 лет	<p>Лечит болезни опорно-двигательного аппарата, помогает решить проблемы с психикой, вырабатывает осанку, привычку держать равновесие.</p>	Специальных требований нет, понадобится лишь справка от педиатра и окулиста.	сначала обычная обувь и спортивный костюм, затем специальное снаряжение
<p>Художественная гимнастика</p> 	с 3-4 лет	<p>Помогает приобрести гибкость, ловкость, правильную осанку, умение красиво двигаться, Повышает самооценку, формирует спортивный характер.</p>	Миопия любой степени.	Купальник, а также снаряжение: мяч, булава, скакалка.
<p>Фигурное катание</p> 	С 4 лет	<p>Совершенствует гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшает работу сердца и сосудов, повышает работоспособность, выносливость.</p>	Косолапость, миопия, проблемы с вестибулярным аппаратом.	Коньки и чехлы.
<p>Большой теннис</p> 	С 5-7 лет	<p>Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть. Совершенствует самообладание, интуицию. Учат тактике и стратегии.</p>	Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.	Одежда, обувь, ракетка, мячи.

<p>Настольный теннис</p> 	С 5 лет	Развивает координацию, дыхательную систему, мелкую моторику, улучшает почерк.	Нет противопоказаний	Ракетка и мячики.
<p>Плавание</p> 	С 3 лет	Укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно детям со сколиозом, гастритом, ожирением.	Открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР-органов, туберкулез, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь.	Купальник или плавки, шапочка и очки для плавания.
<p>Хоккей</p> 	С 4 лет	Укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Дети становятся более собранными, организованными.	Нельзя заниматься с любой степенью миопии, при наличии пороков сердца.	Коньки, шлем, щитки для ног и груди, краги, рейтузы, майка, штаны, клюшка.
<p>Дзюдо</p> 	С 5 лет	Способствует развитию гибкости тела и конечностей, развивает умение сохранять равновесие и управлять дыханием.	Нельзя заниматься детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз.	Костюм дзюдоиста: широкие брюки и просторная куртка из хлопка.