



С чего начать

Для начала малыша стоит заинтересовать игрой, показать, что упражнения это не только полезно, но и очень весело. Со временем ребенок научится воспринимать спортивные занятия, как обычное дело. Чем раньше родители приступят к тренировкам, тем лучше. Постарайтесь увлечь малыша прогулками на свежем воздухе, играми с мячом, плаванием, совместным катанием на роликах или коньках.

С какого возраста можно ходить в тренажерный зал? С чего начать?

В последнее время люди стали уделять больше времени своему здоровью, стараются придерживаться максимально правильного рациона питания, больше заниматься спортом, отказываются от вредных привычек.

Многие родители начинают задумываться о спортивных занятиях для своих детей. Прививать любовь к спорту можно начинать с раннего возраста, главное, чтобы ребенок уверенно держался на ногах.

Посещение тренажерного зала

С шести- семи лет ребенку можно начать посещать занятия в спортивном зале. Существует множество различных секций, которые позволяют ребенку активно развиваться и укрепить свое здоровье.

В наше время уже есть тренажерные залы, оборудованные детскими тренажерами. Чаще всего дети занимаются группами с

тренером. Он внимательно наблюдает за процессом и при необходимости разрабатывает определенные упражнения, действия которых направлены на укрепление мышц отдельной группы.

Чего не стоит делать

Многие родители стремятся взять своего ребенка с собой на занятия в тренажерном зале. Такая идея, безусловно, способствует появлению прочных, дружеских отношений, но стоит учитывать ряд очень важных деталей:

- Не стремитесь самостоятельно показывать упражнения ребенку, ведь детский организм устроен иначе и неправильно подобранные упражнения могут иметь далеко не положительный результат.
- Обратитесь за помощью к тренеру, он поможет подобрать упражнения, которые пойдут на пользу растущему организму.

- Не переутомляйте ребенка, ведь на протяжении дня он тратит намного больше энергии, чем взрослые.
- Поощряйте стремление ребенка к занятиям спортом.

Самостоятельное посещение тренажерного зала

Начиная с 14 летнего возраста, ребенок может уже самостоятельно посещать спортзал. В этом возрасте тоже не стоит пренебрегать советами специалистов и избегать нежелательных упражнений. Самостоятельный поход в тренажерный зал поможет воспитать в ребенке стремление достичь совершенства для самого себя.



Муниципальное казенное
дошкольное образовательное
учреждение Байкаловский
детский сад №6 «Рябинушка»
общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому направлению развития детей



Адрес: 623870
Свердловская область,
с. Байкалово
Ул. Октябрьская, 40
Телефон (факс):
8(34362) 2 03 39
Адрес сайта: ryabinyushka.caduk.ru

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ



ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ: С ЧЕГО НАЧАТЬ

**Васильева И.В.
2019г.**