

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



1/7



## Летние виды спорта для детей дошкольного возраста

Существует

**41**

олимпийская  
«летняя» дисциплина

но не все из них подходят  
для детей дошкольного возраста.



Специалисты рекомендуют для ребят, посещающих ДОУ, выбирать:



**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



2/7



## Дзюдо

Занятия дзюдо для детей 5-6 лет направлены на развитие скорости, силы, координации и гибкости. Дзюдо учит избегать проявлений агрессии и осуществлять эффективную самооборону. Занимаясь этим видом спорта, дети учатся решать конфликты, прежде всего, мирным путем и оборачивать силу соперника против него самого.



**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА

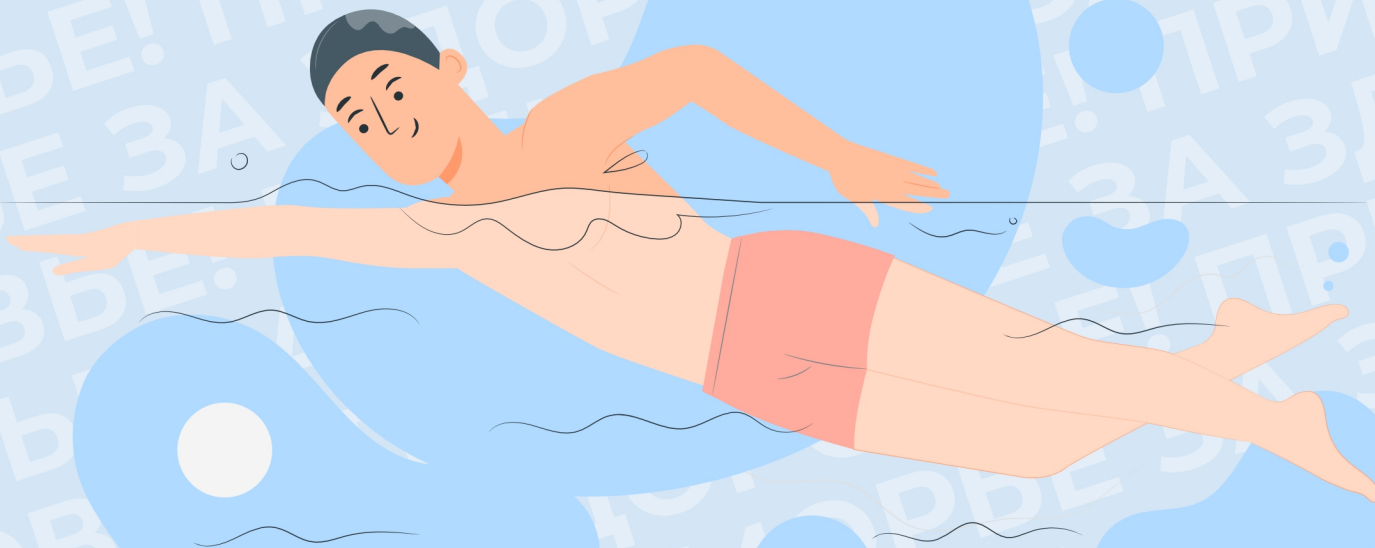


3/7



## Плавание

Этот вид спорта не имеет противопоказаний. В дошкольном возрасте занятия носят оздоровительный характер. Они подготавливают ребенка к спортивному плаванию и могут стать хорошим трамплином к успешной спортивной карьере в будущем.



**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



4/7



## Гимнастика

Для достижения результатов в профессиональном спорте рекомендуют приводить ребенка в секцию как можно раньше, пока он еще не утратил природную гибкость. Желательно, чтобы малыш уже умел делать «мостик» и/или садиться на шпагат. Есть противопоказания по здоровью.





**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА

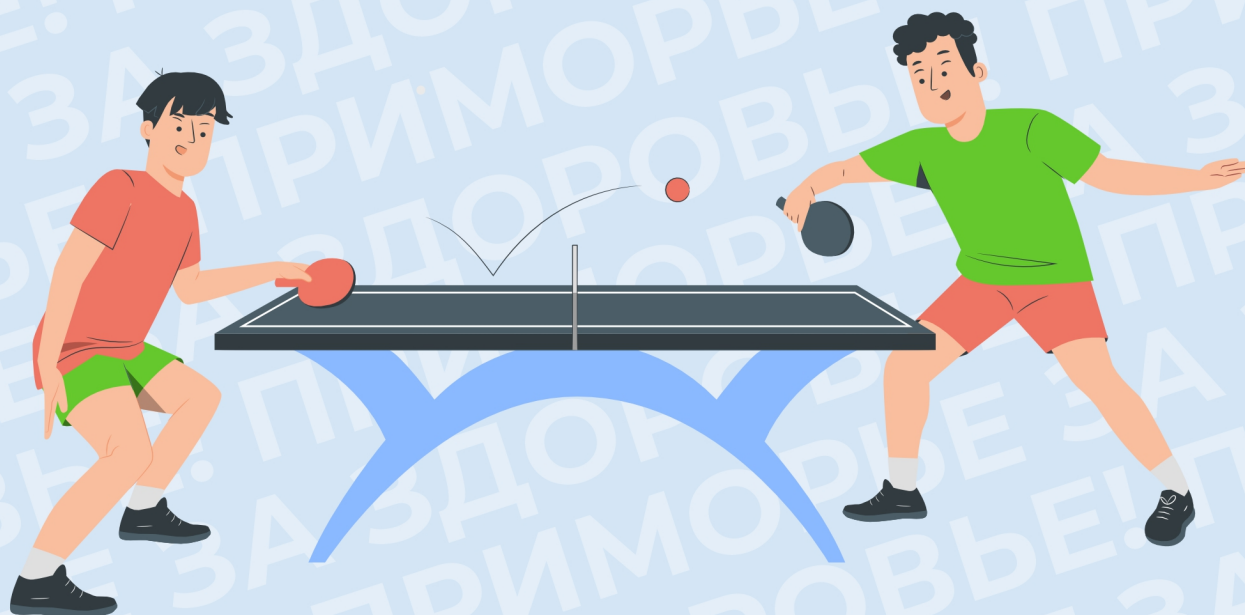


5/7



## Настольный теннис

Этот вид спорта развивает моторику, положительно влияет на умственные способности, улучшает почерк. Те, кто еще с детского сада занимался настольным теннисом, в подростковом возрасте выгодно отличается от одноклассников своей стрессоустойчивостью, организованностью и целеустремленностью.



**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



6/7



## Борьба

В секции по борьбе принимают мальчиков и девочек с любыми физическими данными. До 6-7 лет дети проходят общую физическую подготовку, развивающую мышцы, координацию, реакцию. К важным плюсам этого вида спорта относится низкая травмоопасность.



# ПРИМОРЬЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ!

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



7/7

Все эти виды спорта подходят для малышей, начиная с 5-ти лет. Исключение составляет плавание. Дошколята могут заниматься им уже с 3-летнего возраста. Посещение секций по названным дисциплинам укрепят иммунитет и подготовят детей к более серьезным занятиям.

