|  |
| --- |
| **Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 328» городского округа Самара** |

**Образовательный маршрут для организации совместной деятельности детей и родителей в сети Интернет**

 **«Бокс или балет?»**

**Образовательная область «Физическое воспитание».**

Разработала:

воспитатель Болгова Галина Александровна

первая квалификационная категория

Физическое образование ребенка есть база для всего остального.

 Без правильного применения гигиены в развитии ребенка,

без правильно поставленной физкультуры и спорта

мы никогда не получим здорового поколения.
Анатолий Васильевич Луначарский

**Уважаемые родители!**

Этот образовательный маршрут посвящен проблеме выбора Вами спортивной секции для ребенка дошкольника.

 В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

Когда ребенку исполняется 5 или 6 лет, родители начинают размышлять о выборе спортивной секции. В многообразии различных видов тренировок тяжело подобрать вариант, который не только понравится ребенку, но и будет укреплять его здоровье. Чтобы сделать осознанный и безопасный для малыша выбор, предлагаю пройти по данному образовательному маршруту.

**Шаг 1. Здоровый образ жизни.**

Цель, которую я преследовала, разрабатывая образовательный маршрут, это популяризация здорового образа жизни. <https://youtu.be/xG0YGg5pT2s>

Хочу поделиться с вами информацией, которая поможет вам выбрать спортивную секцию для вашего ребенка.

Переходя по ссылкам, вы увидите, какими видами спорта можно заниматься ребенку 5-6 лет.

Здесь вы найдете адреса и телефоны спортивных секций города Самара, в которых с детьми занимаются бесплатно, а так же ссылки на сайты, посвященные детскому спорту.

Многие считают, что физкультура и спорт - это одно и то же. На самом деле это не совсем верно.

Общее в этих двух понятиях "физкультура" и "спорт" - используемые средства - в основном физические упражнения и игры. Отличаются же они постановкой целей: физкультурой занимаются, чтобы быть здоровым, а спортом - ради достижений, результатов. Физкультура направлена на исправление физических недостатков, а спорт - на развитие физических достоинств.

Сравните, есть альпинизм - перевалы, дружеская поддержка, песни под гитару у костра, а есть скалолазание, где важен результат: "Я покорил эту гору!" - это уже соревнование, это уже спорт.

**Шаг 2. Какой вид спорта нужен Вашему ребенку?**

Дальнейшее движение по маршруту продолжите без ребенка и следующие две ссылки посмотрите сами и определитесь, нужно ли отдавать ваше чадо в спорт?

<https://youtu.be/JQaGuYsBoYQ>

<https://rebenokvsporte.ru/temperament-rebenka-i-sport/>

**Шаг 3. Разнообразие видов спорта.**

Посмотрели и приняли решение отдать ребенка в спортивную секцию? Тогда зовите его к компьютеру. После просмотра каждого ролика поговорите с ребенком, спросите у него, чем понравился или не понравился вид спорта. Растяните просмотр на несколько раз, не утомляйте ребенка. Да и решение о выборе секции не стоит принимать спонтанно.

***Плавание.***

О положительном влиянии этого вида спорта спорить не приходится - только польза. Правильное дыхание в воде весьма полезно, так как значительно снижает заболеваемость дыхательных путей, укрепляет легкие. Плавание успокаивает нервную систему, разгружает позвоночник. Вода оказывает положительное влияние на суставы. Плавая, ваш ребенок тренирует все мышцы одновременно. Кроме того, плавание закаливает организм, оно приносит удовольствие и снимает стрессовое состояние. Плавание позволит эмоционально разгрузиться вашему ребенку.

<https://youtu.be/wCu8XXBXbso>

***Гимнастика.***

Способствует развитию гибкости, красоты, точности движений, творческому восприятию мира. Гибкие точеные фигурки обычно прельщают родителей девочек. Ловкие рассчитанные движения радуют глаз, но... растянутые связки и мышцы, вывихнутые суставы - далеко не весь список травм, характерных для этого вида спорта. Но вы вполне можете предложить своей дочке заниматься, например, танцами или ритмикой, которые развивают те же самые качества, а негативных последствий гораздо меньше.

<https://youtu.be/cnNlMdr59cE>

***Фигурное катание.***

Фигурное катание – тот вид спорта, который подходит для любого возраста. В России оно было популярно всегда. Пожалуй, каждый хоть раз в жизни побывал на катке. Не важно, профессионал вы или едва стоите на льду, посещение ледовой арены всегда дарит ощущение праздника. Но если вы рассматриваете фигурное катание как потенциальный вид спорта для вашего ребенка, стоит основательно оценить положительные и негативные моменты, с ним связанные.

<https://youtu.be/xw32Rc5PjEg>

***Теннис.***

Вид спорта, ставший очень модным, а потому весьма дорогой. Если достаток позволяет - почему бы нет: ловкость, быстрота реакции, умение побеждать и, что немаловажно, проигрывать еще никому не повредили. Если же семейный бюджет весьма ограничен - не расстраивайтесь, те же качества поможет развить и легкая атлетика, и футбол, и многие другие виды спорта.

<https://youtu.be/5miOKUn31sY>

**Командные виды спорта** (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и др.). Конечно, травмы, как и во всех видах спорта, настораживают. Но у командных видов спорта есть одно преимущество. Задумайтесь, насколько социально адаптирован ваш ребенок. Если он не ходил в детский сад, а воспитывался дома вами или няней, для него это еще один шанс научиться общаться со сверстниками и развить командный дух. Ну а если ваш ребенок и так свободно сходится с людьми, для него эти занятия станут дополнительным приятным мероприятием.

***Футбол.***

<https://youtu.be/SFuivcKU9j8>

***Хоккей.***

<https://youtu.be/0F7Bv39DeFY>

***Единоборства.***

Эти спортивные дисциплины поспособствуют развитию точности движений, гибкости, гармоничному развитию вашего ребенка. Для мальчика нет ничего важнее, чем уметь за себя постоять. Главное, смотрите, чтобы боевое искусство не перешло в банальное размахивание руками и ногами. Учитель как старший наставник, как гуру должен нести философию детям, а не взращивать в восприимчивых душах агрессию.

<https://youtu.be/WAsh0276nSg>

**Шаг 4. Не получилось?.. Начните с малого.**

Вы с ребенком прошли большой путь, путешествуя по маршруту, выбрали вид спорта и секцию, а ваш ребенок вернулся разочарованным с первого же занятия и наотрез отказывается от дальнейшего посещения? Или не решили, каким видом спорта ему заняться, попробуйте начать с малого, с утренней гимнастики.

<https://youtu.be/afB3hmulWBA>

**Шаг 5. Спорт рядом.**

Если маршрут помог определиться с выбором, предлагаю вам перейти по ссылке и выбрать территориально удобно расположенную бесплатную секцию.

<http://samara.kartasporta.ru/sport/v_samare/besplatnie_sekcii/>

**Шаг 6. Остались вопросы?...**

Тема, затронутая в образовательном маршруте очень обширна, но у вас остались вопросы?

Перейдите по предложенным ссылкам и вы найдете много полезной информации: консультации педиатров, психологов, тренеров… На форуме пообщаетесь с родителями и специалистами в области детского спорта.

<http://www.sportykid.ru>

<https://rebenokvsporte.ru/>

Итак, мы в конце пути.

Надеюсь, что образовательный маршрут вызвал у вас и у вашего ребенка интерес к здоровому образу жизни и спорту.

Вы приняли решение, в какой спортивной секции будет тренироваться ваш ребенок? А может, балет? Следующий образовательный маршрут расскажет Вам о различных танцевальных направлениях, и какие танцевальные студии есть в Самаре.

Путешествуйте вместе с детьми по «волшебной стране» Интернет. Учите детей не только играм в сети, но и поиску информации. Удачи всем!