

Секция Спорт

Набор в группы: дети 3-5 лет.

Спортивно-оздоровительный клуб «Агат» приглашает детей в секцию Спорт — это специально разработанная система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества. Все упражнения в секции Спорт проходят в игровой форме, что непременно понравится вашему ребенку. Почему важно иметь правильную осанку можете [прочитать здесь.\(ссылка на статью\)](#)

Цели и задачи.

1. Здоровье. Секция Спорт нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет.

2. Занятия в секции Спорт направлены на общее физическое развитие. Общая физическая подготовка не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта или трудовой деятельности.

3. Регулярные занятия в секции Спорт формируют у ребенка следующие навыки:

- *повышается выносливость и сила;
- *развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- *формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- *повышается устойчивость к заболеваниям;
- *улучшается сон и пищеварение;
- *развивается координация и ловкость;
- *регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии вашего ребенка.

Как правильно подготовиться к занятиям.

Форма одежды – футболка, шорты, носки, спортивная обувь. Необходимо иметь с собой полотенце и воду для питья. Нельзя переедать непосредственно перед тренировкой. Рекомендуем родителям лично познакомиться с тренером и посетить пару его занятий