

## **Занятия спортом летом для детей от 3 лет**

Летом можно заниматься с ребенком множеством спортивных игр. Это отличное время, чтобы привить любовь к спорту, но нельзя забывать и о безопасности. Выберите спортивные занятия, которые понравятся вашему малышу. Постоянно предлагайте ему что-то новенькое. Желательно менять занятия, знакомить ребенка с новыми видами спорта, гулять с ним в новых местах.

### **Разнообразие занятий**

Есть множество летних видов спорта, с которыми можно познакомить кроху. Так ему не надоеет одно и то же развлечение и вы увидите, к чему он проявляет больше склонности. В дальнейшем сможете прилагать усилия для развития способностей своего чада и более активных занятий. Одно из важных преимуществ спорта летом — занятия на свежем воздухе, который нужен, чтобы детский организм окреп и закалился. Однако при этом следует предусмотреть меры безопасности.

### **Игры с ребенком на свежем воздухе**

Дети, особенно мальчики, очень любят играть с мячом. Площадку для таких игр можно выбрать в парке, во дворе, на приусадебном участке. Важно, чтобы она была расположена как можно дальше от дороги.

Теннисом занимаются даже с трехлетними детьми, используя ракетки-липучки для удерживания мячика (волана). Этот вид спорта улучшает координацию движений, развивает моторику, благоприятно влияет на физическую активность ребенка.

Надувные горки (водные или обычные) вызывают у малышек массу удовольствия, как и батуты. Поэтому на даче можно оборудовать уголок с этими приспособлениями.

### **Где поплавать малышу?**

Почти все ребята любят плескаться в воде, ведь это так приятно и весело! Вот несколько мест, где можно провести водные процедуры со своей крохой:

- водоемы, разрешенные для купания: водохранилища, озера, реки;
- открытые бассейны в спорткомплексах;
- летние пляжи с бассейнами. Воду в них регулярно чистят, а для самых маленьких посетителей есть неглубокие бассейны;
- искусственные бассейны. Их можно подобрать по техническим характеристикам и размеру, ориентируясь на возраст вашего чада и его умение плавать.

Из искусственных бассейнов самый доступный вариант — надувной, куда нужно заливать воду. Есть бассейны с фильтрацией и автоматической чисткой, но они намного дороже. Однако вода там пригодна для плавания довольно долгое время.

Не забывайте о специальной экипировке для безопасного плаванья. Купите своему ребенку нарукавники или надувной круг.

### Детские «транспортные средства»

Учить кататься можно, начиная с двухлетнего возраста — таким крохам понравится беговел ([велосипед](#) без педалей). Малыш на нем учится чувствовать свое тело, держать равновесие, ориентироваться в окружающем пространстве. Такие нагрузки задействуют и равномерно развивают все основные мышцы организма.

При выборе велосипеда нужно подумать, как долго он должен служить ребенку. Сейчас есть трансформеры, которые из четырехколесных малышей моделей с ручкой для взрослого преобразуются в [трехколесные](#), а позже — и в [двухколесные велосипеды](#).

Дети очень любят кататься на самокате. Благодаря ему развивается координация движений, улучшается физическая активность организма. Для трехлетних малышей подойдет транспорт на трех колесах, а для более старших — на двух колесах или электрический.

Когда ребенок только осваивает свой транспорт, для безопасной езды у него должна быть специальная экипировка: шлем, наколенники и налокотники.