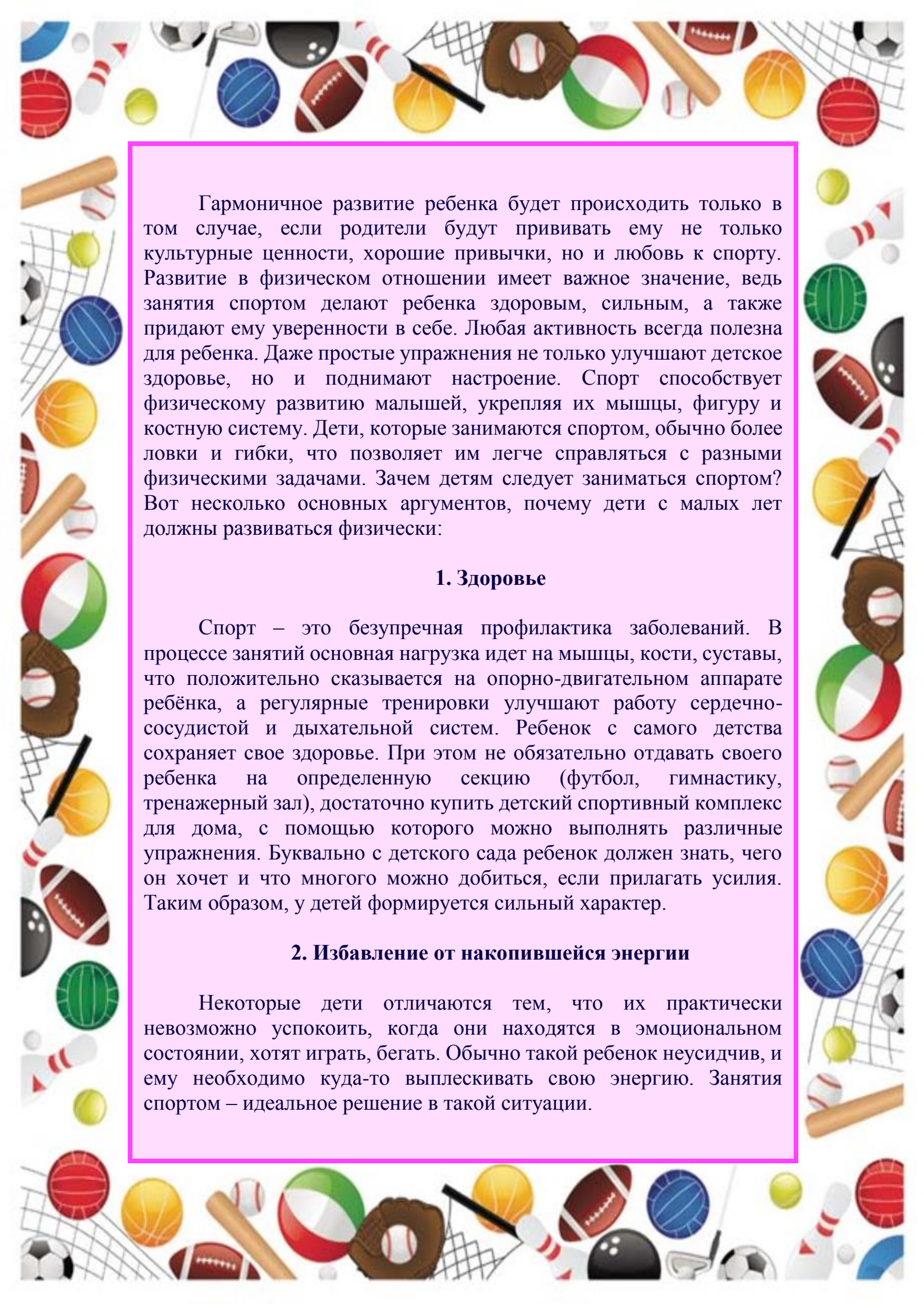


**Консультация для
родителей**

**«Почему детям
нужно заниматься
спортом?»**





Гармоничное развитие ребенка будет происходить только в том случае, если родители будут прививать ему не только культурные ценности, хорошие привычки, но и любовь к спорту. Развитие в физическом отношении имеет важное значение, ведь занятия спортом делают ребенка здоровым, сильным, а также придают ему уверенности в себе. Любая активность всегда полезна для ребенка. Даже простые упражнения не только улучшают детское здоровье, но и поднимают настроение. Спорт способствует физическому развитию малышей, укрепляя их мышцы, фигуру и костную систему. Дети, которые занимаются спортом, обычно более ловки и гибки, что позволяет им легче справляться с разными физическими задачами. Зачем детям следует заниматься спортом? Вот несколько основных аргументов, почему дети с малых лет должны развиваться физически:

1. Здоровье

Спорт – это безупречная профилактика заболеваний. В процессе занятий основная нагрузка идет на мышцы, кости, суставы, что положительно сказывается на опорно-двигательном аппарате ребёнка, а регулярные тренировки улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ребенок с самого детства сохраняет свое здоровье. При этом не обязательно отдавать своего ребенка на определенную секцию (футбол, гимнастику, тренажерный зал), достаточно купить детский спортивный комплекс для дома, с помощью которого можно выполнять различные упражнения. Буквально с детского сада ребенок должен знать, чего он хочет и что многого можно добиться, если прилагать усилия. Таким образом, у детей формируется сильный характер.

2. Избавление от накопившейся энергии

Некоторые дети отличаются тем, что их практически невозможно успокоить, когда они находятся в эмоциональном состоянии, хотят играть, бегать. Обычно такой ребенок неусидчив, и ему необходимо куда-то выплескивать свою энергию. Занятия спортом – идеальное решение в такой ситуации.



3. Формирование характера

Спорт всегда мотивирует человека на достижение определенных целей. Упражнения также способствуют укреплению самооценки и уверенности в себе. Когда дети достигают успехов в спортивных задачах, то обретают уверенность и мотивацию. Буквально с детского сада ребенок должен знать, чего он хочет и что многого можно добиться, если прилагать усилия. Таким образом, у детей формируется сильный характер, благодаря которому он может в будущем достичь фантастических результатов не только в спорте, но и в своей жизни в целом.

4. Развитие общительности

Как правило спорт связан с умением спортсмена коммуницировать с окружающими его людьми (другими спортсменами, тренерами, персоналом и др.). Особенно это касается командных видов спорта, где происходит общение между игроками. Ребенок учится общаться со своими сверстниками, работать в команде, сотрудничать с другими участниками и уважать соперников. Мальчики предпочитают играть в футбол, баскетбол. Девочки обычно пробуют себя в пионерболе, волейболе и баскетболе. Правильное физическое развитие ребенка обязательно приведет к тому, что он не просто станет сильным, выносливым, но и будет иметь отличное здоровье.

Малыши любят активности, поэтому с радостью будут заниматься видом спорта, который им понравится. Занятия не будут скучными – ведь можно бегать, прыгать и играть с мячом под присмотром тренера в безопасных условиях. Спорт может стать источником радости и удовольствия для детей. Занятия спортом с ранних лет приносят значительную пользу для физического, психологического, эмоционального и социального развития ребенка. Тренировки учат детей ценить физическое здоровье и включать физическую активность в повседневную жизнь, что способствует укреплению иммунной системы и повышению общего благополучия.