

# 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. 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 ребенка, а регулярные тренировки улучшают работу сердечнососудистой системы. 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.

### 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 к достижению определенных целей. 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 командными играми, где происходит общение между детьми. Ребенок учится общаться со своими сверстниками. Правильное физическое развитие ребенка обязательно приведет к тому, что

он не просто станет сильным, выносливым, но и будет иметь отличное здоровье.