

## Роль спорту в житті дитини

Ніхто не стане сперечатися, що займатися спортом корисно, особливо для здоров'я. Що завдяки його впливу діти ростуть більш міцними і витривалими, застуди бувають рідше, а імунітет стійкіший. Це все так, але спорт – це більше, ніж просто здоров'я. У ньому є багато переваг і користі не тільки на фізичному, але і на емоційному рівні. Діти, захоплені тренуваннями, не витрачають стільки часу на комп'ютери, планшети. Їм просто ніколи. Вони натхнені своїми заняттями, успіхами і поставленими цілями.

До того ж, не секрет, що спортивні заняття впливають на успішність дитини в навчанні. Було проведено ряд експериментів, на основі яких було доведено, що при хорошому фізичному розвитку дитина засвоює матеріал краще однолітків. Все тому, що на тренуваннях відбувається насичення організму киснем, а це, в свою чергу, активізує роботу мозку.

Сила волі і характер теж не стоїть особно. На заняттях діти вчаться долати себе і свої слабкості, йти вперед і не здаватися, формувати сильну особистість, здатну досягти багато чого. Фізична активність завжди пов'язана з різноманітними перешкодами і труднощами. Справляючись з ними, дитина піднімає самооцінку і гордість за свої досягнення. Стає поки ще маленьким, та все ж чемпіоном.

Спорт і успіх тісно пов'язані між собою. Дивіться самі, цілеспрямованість – зосередженість думок, почуттів і дій, спрямованих на досягнення мети. Завзятість і наполегливість – як складові шляху до мети. Витримка і самовладання – ясність розуму, управління емоціями, особливо в критичній ситуації, вміння швидко реагувати на зовнішні чинники без паніки. Все це становить успіх. Де, як не в спорті, вони розвиваються і застосовуються від заняття до заняття найуспішніше.

Крім вище перерахованого, не варто випускати з уваги і соціальну сторону спорту - заняття в колективі. На спортивних заняттях дитина вчиться спілкуватися, співпереживати і допомагати, бути частиною команди, знаходити компроміс і відчувати себе впевнено в соціумі. В процесі гри діти спілкуються не тільки між собою, і з дорослими людьми. Всі ці якості стануть в нагоді дитині не тільки в відповідальні шкільні роки, а й протягом усього життя.

Крім цього спорт, особливо для дітей молодшого віку, допоможе вирішити ряд проблем з фізичним розвитком:

- Постава
- Гнучкість
- М'язова маса
- Опорно-руховий апарат
- Зміцнення нервової системи
- Поліпшення функції судин і серця
- Роботи органів дихальної системи

На занятті діти вихлюпують накопичену енергію, при цьому заряджаючись позитивними емоціями і відмінним настроєм.

Виростаючи, ваша дитина не обов'язково стане олімпійським чемпіоном і великим спортсменом, якщо у неї немає до цього прагнення. Головне в тренуваннях, щоб вони подобалися малюкові, і він отримував від них задоволення. Біг до улюбленого тренера, а після – вибігав щасливий і задоволений із залу з палаючими очима і фразами: «Мама, мама, а у мене вийшло».

Успіхів вам і спортивних радощів. І пам'ятайте. Будьте прикладом для своїх дітей – займайтеся спортом разом з ними.