|  |  |
| --- | --- |
|  | **СП ДС «Сказка»** **ГБОУ СОШ №5 «ОЦ «Лидер» г.о. Кинель** |

## Эмблема дс

**Консультация для родителей**

**на тему: «Почему детям нужно заниматься спортом»**

**подготовил:**

**Цепкова Галина Андреевна,**

**инструктор по физической культуре**

2024

***«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, 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 бузупречная 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 сердечно-сосудистой системы. Ребенок с самого детства сохраняет свое здоровье. При этом не обязательно отдавать своего ребенка на пределенную 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 учиться со своими сверстниками. Мальчики предпочитают играть в футбол, баскетбол. Девочки обычно пробуют себя в волейболе, пионерболе и баскетболе. Правильное физическое развитие ребенка обязательно приведет к тому, что он не просто станет сильным, выносливым, но и будет иметь отличное здоровье.

**Советы родителям:**

- Просветите ребенка, какие вообще секции и виды спорта бывают. Узнайте, что

есть поблизости от вашего дома и что интересного вообще имеется в вашем

городе. Возможно, вы найдете что-то неординарное и очень интересное! А ваш

рассказ о каком-то виде спорта может запросто увлечь ребенка.

- Самое главное – не принуждайте, не ломайте, не насилуйте ребенка. Занятия по

принуждению эффекта не дадут. Более того – они могут спровоцировать

травмы, а оно вам надо? Пусть ребенок получает от спорта удовольствие!

- Если ребенок выбирает вид спорта, не соответствующий его темпераменту –

ничего страшного! Вдруг он действительно в нем преуспеет?

- Прежде, чем ребенок выберет какой-то «свой» вид спорта, может

потребоваться много времени. Пусть он позанимается немножко тем,

немножко этим – предоставьте ему свободу выбора!

- Не гонитесь за спортивными достижениями ребенка. Помните, что он

занимается спортом, чтобы укрепить здоровье и найти друзей. Все остальное –

вторично: понимание, любовь и терпение.

- Не нужно ставить цель - воспитать олимпийского чемпиона, просто

порадуйтесь вместе с ребенком его маленьким достижениям, похвалите его и

тогда занятия доставят и вам и малышу огромное удовольствие.

Любовь к спорту следует прививать в раннем возрасте. Но не стоит также

забывать и о том, что насильно ничего навязывать не следует. Когда ребенок

сам сделает выбор, то тогда от спорта будет польза и удовольствие.