

Спорт дома!

Не все **родители считают**, что ребёнок нуждается в занятиях **спортом** и дополнительных секциях. Объясняя это тем, что ребёнку хватает двигательной активности на площадке и дома. Но на самом деле это не так. Дети обладают таким запасом энергии и активности, что хватит ещё и на несколько занятий. Кроме того, **спортивные** занятия решают не только проблему активности.

Польза от занятий **спортом** :

1. **Спорт** укрепляет весь организм растущего ребёнка, способствует правильному развитию сердечно-сосудистой системы, росту костной системы. Занятия повышают иммунитет, повышают сопротивляемость к сезонным простудам.

2. **Спортивные** занятия решают проблему гиперактивности детей, потому что происходит очень большой выплеск энергии. Дома они становятся спокойней, чем раньше, уравновешенней и рассудительней.

3. С детства ребёнок чувствует дух соревнования, потому что **спорт** – это всегда стремление быть лучше других, быстрее, сильнее. Если **спорт командный**, то это стремление победить всей командой. Это пригодится и в школе, и в институте, и при трудоустройстве.

4. **Спорт – это дисциплина. Родители при выборе спортивной** секции должны обратить большое внимание на тренера, ведь он – это пример для всех учеников. Он сможет добиться дисциплины, чтобы дети слушали с первого раза, не баловались и не мешали вести занятие.

5. Мальчики и девочки, которые **занимаются спортом**, чувствуют себя уверенней, общаясь с ровесниками. **Спорт повышает самооценку**, поднимает значимость ребёнка для коллектива.

6. Создаёт дополнительное общение для детей. Зачастую они со своими товарищами в секции дружат и общаются гораздо лучше, чем с одноклассниками.

Если **родители** с детства уделяют большое внимание **спортивному развитию**, эта привычка останется на долгие годы. Ребёнок продолжит и в юности **заниматься тем или иным спортом**. Кроме того, бывает, что секция, в которую отдали малыша, в будущем становится смыслом всей его жизни. Ребёнок становится великим **спортсменом** и много добивается.

Дети, которые с детства посещают **спортивные секции**, в подростковом возрасте меньше подвержены дурному влиянию. Им некогда слоняться по улицам и попадать в плохие компании. В их жизни присутствуют тренировки, соревнования, сборы в **спортивные лагеря**.

