

# ЗАЧЕМ РЕБЁНКУ СПОРТ?



# Крепкое здоровье

Здоровье определяет качество нашей повседневной жизни: чем оно крепче, тем более полноценной жизнью мы живем. Активное движение в раннем возрасте способствует развитию крепких костей, мышц и сердца. Физическое здоровье, которому уделялось внимание в детском и подростковом возрасте, помогает предотвратить проблемы со здоровьем, которые могут возникнуть в будущем. Кроме того привитая с детства любовь и привычка к движению поможет сохранить физическую активность во взрослом возрасте в столь стремительный период жизни





# **Обучение социальным навыкам**

Участие в спортивной деятельности помогает детям развить социальные навыки, которые пригодятся им в будущем. Ребята учатся общаться со сверстниками и с тренерами, которые наряду с родителями ребенка являются для него большим примером. Обучаясь под руководством тренеров, ребята узнают о навыках управления и получают непосредственный опыт командной работы, учатся считаться друг с другом и прилагать усилия во имя достижения общих целей

## **Развитие уверенности в себе**

Занятия спортом положительно влияют на смелость и самооценку ребенка. Разумеется, необходимым условием для этого является признание сверстниками, а также поддержка родителей и тренеров независимо от спортивных достижений ребенка. Таким образом у ребенка формируется вера в собственные силы, а уверенность в себе позволяет не бояться совершать ошибки и помогает справиться с неудачами



## **Создание дружеских связей**

Дружеские отношения играют чрезвычайно важную роль в духовном развитии ребенка. Помимо общения с родителями ребенок испытывает потребность общаться со сверстниками и проводить время в их компании. Немаловажное значение имеет и чувство принадлежности, поскольку ребенку необходимо чувствовать себя частью какой-либо социальной группы, где он может хорошо провести время и где ему рады. Занятия спортом – отличная возможность связать воедино все эти важные факторы. К тому же спорт помогает завязать длительные дружеские связи на всю жизнь

## **Возможность сбросить напряжение**

Занятия спортом – отличная возможность утихомирить гиперактивность ребенка. Регулярные тренировки помогают ребенку выплеснуть на спортивной площадке излишки своей энергии. Для этого как нельзя лучше подходят командные виды спорта – например, футбол или баскетбол. Чем больше накопленной за весь день энергии ребенок потратит, тем крепче и здоровее будет его сон.