

Консультация для родителей «Зачем нужно ребенку заниматься спортом?»

Некоторым родителям кажется, что главное для их ребенка – быть образованным человеком, сидеть побольше над азбукой, учиться считать, а вот гонять мячик во дворе или носиться в догонялки – пустая трата времени. Подробнее о том, зачем детям физическая нагрузка, попробуем разобраться.

Развивает иммунитет

Дети намного подвижнее взрослых. Даже те, кто сидит подолгу за компьютером или за мультиками, потом носятся, крутятся, вертятся. Но простая беготня не дает мышцам возможности работать согласованно. Такие хаотичные движения не развивают координацию, способность управлять своим телом. Поэтому хорошо, если нагрузка, направленная.

Когда ребенок занимается направленной физической деятельностью, развивается мышечная память. А функция памяти связана в организме с синтезом белка. Иммунная система – это тоже белки. Когда организм «знает», как синтезировать белки, иммунитет укрепляется. Поэтому можно сказать, что развитие иммунитета связано с организованной физической активностью.

Улучшает аппетит

У физически активных детей лучше аппетит. Когда ребенок сидит перед телевизором, компьютером или за столом, он не переключается на другой вид деятельности, не расходует энергию, а значит, у него нет необходимости ее восполнять. А если малыш занимается спортом, то закончив тренировку, он обязательно восполнит потраченную энергию и с аппетитом поест!

Укрепляет организм и психику

У сегодняшних деток часто встречаются проблемы с опорно-двигательным аппаратом, стало много врожденных суставных вывихов, подвывихов. И, конечно, состояние нервной системы малышей сейчас не в лучшем виде. Дети нервные, возбудимые. Когда ребенок начинает заниматься спортом, каким угодно, все показатели роста у него ощутимо повышаются, он реже болеет и становится спокойнее и увереннее в себе.

Гармоничное развитие ребёнка 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 и сильным.

Вот несколько основных аргументов, почему дети с малых лет должны развиваться физически:

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 сердечно-сосудистой 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.

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.

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.

Развитие общительности.

Как правило, спорт связан с командными играми, где происходит общение между детьми. Ребенок учится общаться 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.

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.

Вывод

Таким образом, современному человеку нужно как можно больше заниматься спортом, чем предыдущему поколению, и не только взрослым, но и детям. Особенно это нужно делать сейчас, когда работа, в основном, сидячая. Физическая культура и спорт рассматриваются исследователями не только как элемент образа жизни и в целом культуры общества, но и как средство физического развития, воспитания и укрепления здоровья. Физкультурно-спортивная деятельность выступает фактором формирования духовных, нравственных устоев человека. С точки зрения явлений общественной жизни физическая культура – это социальный, идеологический институт, способствующий всестороннему и гармоничному развитию личности, повышению роли человеческого фактора в процветании общества.