

## Памятка для родителей

### «Зачем детям нужно заниматься спортом — плюсы и преимущества»

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 многого 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.

Чтобы ребёнок хотел заниматься спортом, родители должны стать для него примером. Прекрасно, когда родители тоже посещают спортивные занятия, фитнес-клубы. Если же на это нет времени и финансовая возможность не позволяет, можно начать с утренней зарядки и домашних тренировок.