Все знают, что самое ценное, что есть у человека, это здоровье, и спорт в жизни ребенка должен занимать одно из первых мест. Но не только поэтому.

Для того чтобы вырасти гармонично развитым, трудоспособным, жизнерадостным, ребенок должен стремиться к активности, как умственной, так и физической. Но, к сожалению, многие, ставшие уже традиционными, занятия современных детей не предполагают таких нагрузок: например, просмотр телепередач, компьютерные игры. Так что долг родителей – помочь детям заинтересоваться каким-либо видом спорта.

**РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА**

Для того чтобы сориентировать малыша в многообразии спортивных направлений, родители часто интересуются, как спортивные занятия повлияют на его развитие.

**Какова роль спорта в жизни ребенка?**

Все виды спорта улучшают здоровье. Регулярные тренировки укрепляют все системы организма, совершенствуют быстроту реакции, способствуют формированию крепкой, красивой фигуры, правильной осанки.

Даже дети-инвалиды с помощью занятий спортом значительно улучшают самочувствие и адаптируются в обществе, находят единомышленников. Известны случаи, когда ребята со сложными диагнозами заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы, интеллекта успешно преодолевали собственные ограничения и становились менее уязвимыми по состоянию здоровья

Спорт помогает обрести уверенность в себе. Участие в соревнованиях, поддержка тренера, команды, болельщиков придает уверенности ребенку. Особенно когда среди них находятся самые дорогие люди – родители. Важно создать вокруг юного спортсмена атмосферу достижений, чтобы он почувствовал успех как результат вложенных усилий

Спорт развивает интеллект. Есть расхожее мнение, что, дескать, спортсмены не слишком интеллектуальны. На самом деле, спорт развивает не только тело, но и логику, стратегическое мышление. Например, в большом теннисе важно так натренировать глазомер и скорость реакции, чтобы мяч, посланный на огромной скорости, приземлился в запланированной точке.

Шашки, шахматы помогают осваивать точные науки, улучшают память, стимулируют умение находить нестандартные решения задач

Благодаря спорту, ребенок приучается к ответственности и рациональному использованию времени, ведь между тренировками нужно и отдохнуть, и уроки выучить

Таким образом, каким бы видом спорта ни увлекся ваш ребенок, он не потеряет время, а использует его с большой отдачей. Только важно правильно распределить нагрузку: в идеале для ребенка дошкольного возраста примерно 5 часов в неделю должно быть посвящено занятиям в секции.

В любом случае спорт в жизни ребенка сыграет свою положительную роль: даже если он не станет великим спортсменом, волевым и организованным человеком станет точно.

