***«Здоровье и***

***спорт»***



Инструктор по физкультуре Абрамова Л.В.

Спорт в жизни ребенка, независимо от возраста, просто необходим. Здоровье ребенка и спорт неразрывно связаны между собой. Ведь именно спорт предупреждает ожирение, сколиоз, способствует гармоничному полноценному развитию, развивает гибкость, выносливость, укрепляет мышечный корсет, развивает координацию – что так необходимо для здоровья детского организма.

Спорт полезен для детей в целом, так как он закаляет, организовывает, формирует сильный характер, и, конечно, дисциплинирует любого, как малыша, так и подростка. Он поможет укрепить силу воли, не даст расслабиться, облениться, позволит держать себя в тонусе, так как занятия спортом предполагают:

1. регулярные нагрузки,
2. строгий, четкий режим тренировок,
3. контроль за своим питанием,
4. отказ от возможных вредных привычек.

**Когда следует начинать занятия спортом?**

Начинать занятия спортом лучше с юных лет, как можно раньше. Ведь именно с ранних лет ребенок подражает, имитирует, повторяет действия взрослых. Поэтому, он сможет с радостью впитать семейную традицию заниматься спортом.

[](http://sashaimasha.com/wp-content/uploads/2015/05/11.jpg)

Базовые навыки, движения можно начинать формировать, **начиная с 3 лет**. В этот период можно занять ребенка такими видами спортивной деятельности:

* пешие прогулки,
* бег,
* танцы,
* лазание,
* велосипед,
* игры на воде, с мячом,
* и даже плавание, которое отлично укрепляет здоровье, тренируя все мышцы, укрепляя иммунитет.

Также заботливым родителям стоит приобрести спортивные детские комплексы, благодаря которым их чада будут всегда в прекрасной физической форме и здоровыми.

**Дети и спорт – это здоровье на долгие годы. По мнению медиков, дети, занимающиеся в спортивных секциях, гораздо реже болеют.**

Начиная с **6-ти летнего возраста**, ребенок отлично понимает правила, концепции командной игры. Поэтому, выбирая для малыша спортивную секцию, можно отдать предпочтение:

* футболу,
* боевым искусствам,
* бальным или спортивным танцам,
* гольфу,
* теннису,
* художественной гимнастике.

[](http://sashaimasha.com/wp-content/uploads/2015/05/8653992711.jpg)

Ребенок учится жить в коллективе, начиная осознавать понятие такого слова, как «мы».

Каждый родитель должен уяснить, что здоровье ребенка и спорт могут идти по жизни, идти бок о бок, если своевременно позаботиться и развивать привязанность ребенка к спортивным занятиям.

Однако спортивная секция – это не единственная возможность приобщить ребенка к спорту. Можно воспользоваться и другими полезными для здоровья способами активного времяпровождения:

— походы всей семьей за грибами, ягодами, травами;  
— катание на велосипедах, лошадях, роликах;  
— семейная пешая прогулка на пикник, природу;  
— посещение боулинга, бассейна с семьей.

Родителям следует уяснить, что в настоящее время, большинство детей имеют пагубную привычку просиживать у экранов мониторов часами, что негативно сказывается на их самочувствии. Надо, чтобы в вашей семье понятие дети и спорт стало неразрывным целым, укоренившись в полезную привычку, приносящую, как здоровье, так и радость, удовольствие.

