

Спорт в жизни ребёнка

Спорт – это не только двигательная активность детей. Ведь занятия спортом помогают всесторонне развивать ребёнка. Какие же плюсы видны при систематических занятиях в спортивных секциях?

Развитие социальных навыков

Для того, чтобы развить социальные навыки у дошкольников, которые пригодятся им в будущем- необходимо участие в спортивной деятельности. Дети общаются со сверстниками, с инструктором по физической культуре, тренерами, которые также, как и родители являются для них большим примером. Ребята учатся работать в команде, поддерживают друг друга, соперничают, прилагают усилия для достижения поставленной общей цели и результатов.

Развитие уверенности в себе

При занятиях в спортивных кружках у детей конечно же развиваются физические качества, а также смелость, повышается самооценка. Для этого родителям и тренерам необходимо хвалить ребёнка, поддерживать его независимо от спортивных достижений. Таким образом у дошкольников формируется вера в свои силы, уверенность в себе. И дети не боятся совершать ошибки, им становится проще справиться с неудачами.

Создание дружеских связей

Важную роль в духовном развитии ребёнка играют дружеские отношения. Ребёнку нужно не только общение с родителями и родственниками, но и потребность в общении со сверстниками, друзьями, а также времяпровождения в их компании. Немаловажное значение имеет и чувство принадлежности, поскольку ребёнку необходимо чувствовать себя частью какой-либо социальной группы, где ему будут рады, и он сможет хорошо провести время. Занятия спортом- отличная возможность связать воедино все эти важные факторы, а также завязать дружеские длительные связи на всю жизнь.

Возможность сбросить напряжение

Утихомирить гиперактивного ребёнка через занятия спортом это отличная возможность! Регулярные тренировки помогут ребёнку выплеснуть излишки своей энергии. Чем больше накопленной за весь день энергии ребёнок потратит, тем крепче и здоровее будет его сон/

Крепкое здоровье

Чем крепче наше здоровье, тем более полноценной жизнью мы живём. Ведь здоровье определяет качество нашей повседневной жизни. Активная двигательная деятельность в более раннем возрасте способствует развитию крепких костей, мышц, сердца. Занятия спортом в дошкольном и подростковом возрасте помогают предотвратить проблемы со здоровьем, которые могут возникнуть в будущем.

Инструктор по ФК Будкина М.И.