

Спорт в жизни ребёнка — зачем он нужен?

Александрова Татьяна
Александровна
МА ДОУ № 19
г.Краснотурьинск



Физическая активность — мощный стимул для развития интеллекта. Когда ребёнок двигается, усиливается приток крови к мозгу, улучшается внимание, восприятие, память. Дети, ведущие активный образ жизни, лучше справляются с заданиями, быстрее обучаются и дольше сохраняют концентрацию.

Кроме пользы для ума, спорт формирует у ребёнка важные личностные качества:

- терпение и усердие;
- стремление к результату;
- умение принимать правила;
- способность справляться с неудачами;
- уверенность в себе и своей силе.

Особенно важно, что в командных играх дети учатся взаимодействовать с другими, учитывать мнение друзей, поддерживать и уважать друг друга. Это — школа жизни, которая начинается не в классе, а на детской площадке.



Для ребёнка спорт — это игра. Именно в игре формируются основные двигательные навыки: бег, прыжки, метание, лазание, равновесие.

Наиболее полезные формы детской активности:

- Подвижные игры на улице (догонялки, прятки, салки, классики, резиночка);
- Игры с мячом (ловля, броски, футбол, выбивной);
- Скакалка, обруч, гимнастическая лента;
- Ритмика и танцы под музыку;
- Игры на координацию (полоса препятствий, балансер, перешагивание)
- Утренняя гимнастика и зарядка.

Важно, чтобы активность была интересной, разнообразной и соответствовала возрасту ребёнка.

Не обязательно записывать малыша в секцию — достаточно организовывать регулярные активные прогулки, весёлые семейные игры, танцы и зарядку дома.



Регулярная физическая активность благотворно влияет на здоровье ребёнка.

Малыши, которые много двигаются, реже болеют, быстрее восстанавливаются после простуд, имеют хороший аппетит и здоровый сон.

Что даёт спорт телу ребёнка:

- укрепление сердечно-сосудистой системы;
- развитие дыхательной системы;
- формирование правильной осанки и координации;
- укрепление мышц и суставов;
- нормализация обмена веществ и поддержание здорового веса.

Кроме того, активное движение улучшает пищеварение, снижает уровень стресса, способствует выработке гормонов радости — эндорфинов. Дети становятся бодрыми, весёлыми и жизнерадостными.

Важно помнить: здоровье ребёнка — это не только закаливание и питание, но и ежедневная подвижность, которая должна приносить радость.



с первых лет жизни ребёнок — это движение. Он учится ползать, ходить, бегать, прыгать, играть. Через движение малыш познаёт своё тело, исследует пространство, взаимодействует с окружающими. Именно поэтому физическая активность — естественная и важная часть детского развития.

Спорт в детстве — это не тренировки или достижения, а прежде всего игра и радость движения. Это возможность стать здоровым, сильным, смелым, уверенным в себе. Это основа будущих жизненных привычек, которые формируются именно в раннем возрасте.

Дети, которым с детства прививают любовь к спорту и подвижным играм:

- лучше адаптируются в коллективе,
- легче справляются с эмоциями,
- становятся увереннее в себе,
- проявляют настойчивость и самостоятельность.

