

Спорт в жизни законных представителей и детей.

В вопросах воспитания и развития детей всегда есть множество сложных, интересных и спорных тем. Каждый ребенок обладает своим собственным восприятием и мышлением, а задача родителей – находить свои методы, которые будут способствовать здоровому развитию ребенка как отдельной личности и члена общества.

Сейчас множество родителей и даже школ считают, что занятия спортом не являются чем-то действительно важным для детей.

Так что же все-таки важнее в свободное от школы время: занятия с репетитором или тренировки? Большинство родителей проголосуют за репетитора. Зачастую, даже в старших классах некоторых школ официальное количество часов физкультуры пытаются уменьшить в пользу других предметов.

Хорошо, давайте разберемся, что же такого важного спорт приносит в жизнь наших детей. Неужели только шанс выплеснуть лишнюю энергию?

Спорт укрепляет тело и формирует привычку к тренировкам. Физическое здоровье детей является важным фактором их роста. Еще здоровый рост подрастающему поколению обеспечивает хороший иммунитет. Мы же не хотим, чтобы наши дети болели, верно? Так вот именно тренировки (плюс к здоровому питанию, конечно) позволяют поддерживать организм и иммунитет в хорошей форме. Физические нагрузки благотворно влияют на формирование скелета и неврологическое развитие, а также улучшают координацию и помогают избежать набора лишнего веса.

Правильные привычки закладываются в раннем возрасте.

В современном обществе мы проводим все больше и больше времени в четырех стенах. Компьютерные игры и зависание в интернете – кто же этого не любит. Спорт, напротив, подразумевает времяпрепровождение вне дома. Дети тренируются на улице или в специальных местах. В результате тренировок у них прибавляется здоровья и они имеют меньше проблем с лишним весом. Ребенок, которого приучили к занятиям спортом в раннем возрасте, просто не сможет ненавидеть физическую активность, когда станет подростком, а потом и взрослым. Привычка заниматься спортом будет приносить ему пользу всю жизнь.

Поощряйте интерес к спорту.

Спортивные состязания всегда очень зрелищные и захватывающие. Родители обычно утверждают, что интерес ребенка к различной деятельности, к разным хобби следует развивать с раннего детства. Так

вот, интерес к спорту человек обычно пронесит через всю свою жизнь. **Самое главное: спорт развивает характер и укрепляет спортивный дух.**

Дух честной борьбы. Во всех видах спорта есть четкие правила. Все игроки должны соблюдать эти правила, подчиняться судьям и играть честно. Детям нельзя жульничать, они должны уважать решения судей и правила игры. Таким образом, этот дух честной борьбы они привносят и в свою обычную жизнь вне спорта.

Дети не боятся проиграть и учатся смело встречать трудности. Как развивать эмоциональный интеллект детей? И здесь спорт приносит существенную пользу. В соревновательных видах спорта мы можем выиграть или проиграть. Чем раньше дети столкнутся с ситуацией победа/проигрыш в спорте, тем раньше они осознают возможность такой же ситуации и в реальной жизни. Не важно, проиграли ли мы сегодня, завтра у нас будет шанс отыгаться. Дети с сильным характером, которые всегда рассчитывают только на победу, начинают менее болезненно относиться к сложным ситуациям в жизни, ситуациям, где им не всегда удается быть на первом месте. После слез поражения, пролитых на спортивном поле, они спокойнее и смелее встречают трудности и неприятности реальной жизни.

Настойчивость и способность взять себя в руки. Помимо отработанных навыков и скорости, в спорте очень ценятся настойчивость и способность собраться. Нельзя сдаваться, пока остается хоть малейшая надежда. Чтобы победить, нужно уметь подняться, даже если ты больно упал. Спорт прекрасно формирует эти важные качества.

Дух сотрудничества. Практика командной работы занимает особое место в командных видах спорта, а ведь это так важно для детей из семей с одним ребенком. Подростающее поколение учится, как работать в команде, как проявить свои лучшие качества в группе и как работать одним фронтом ради общей победы. В совместных тренировках дети учатся ставить интересы команды выше своих собственных, они начинают понимать, что ради результата всем нужно работать согласованно, всегда слушаться тренера, при этом не бояться брать на себя ответственность и задавать вопросы. В таких условиях дети понимают, что, только уважая и правильно реагируя на действия других, они смогут заслужить уважение к себе.

То время, которое ваш ребенок проводит бегая по детской площадке, играя на траве или на корте, работает на развитие действительно важных качеств. Таким образом дети учатся не бояться сложностей и встречать их лицом к лицу. Если вы хотите,

чтобы ваш ребенок преуспел в жизни, пожалуйста, создайте ему условия для занятий спортом ради воспитания его характера.