**Консультация для родителей**

**«Почему детям нужно заниматься спортом»**

Гармоничное развитие ребенка будет происходить только в том случае, если родители будут прививать ему не только культурные ценности, хорошие привычки, но и любовь к спорту.

Развитие в физическом отношении имеет важное значение, ведь занятия спортом делают ребенка здоровым, сильным, а так же придают ему уверенности в себе. Зачем детям следует заниматься спортом? Вот несколько основных аргументов, почему дети с малых лет должны развиваться физически:

1. **Здоровье**

Спорт – это безупречная профилактика заболеваний. В процессе занятий основная нагрузка идет на мышцы, кости, суставы, что положительно сказывается на опорно-двигательном аппарате ребенка, а регулярные тренировки улучшают работу сердечнососудистой системы. Ребенок с самого детства сохраняет свое здоровье. При этом не обязательно отдавать своего ребенка на определенную секцию (футбол, гимнастику, тренажерный зал), достаточно купить детский спортивный комплекс для дома, с помощью которого можно выполнять различные упражнения.

1. **Избавление от накопившейся энергии**

Некоторые дети отличаются тем, что их практически невозможно успокоить, когда они находятся в эмоциональном состоянии, хотят играть, бегать. Обычно такой ребенок неусидчив, и ему необходимо куда-то выплескать свою энергию. Занятия спортом – идеальное решение в такой ситуации.

1. **Формирование характера**

Спорт всегда мотивирует человека к достижению определенных целей. Буквально с детского сада ребенок должен знать, чего он хочет и что многого можно добиться, если прилагать усилия. Таким образом, у детей формируется сильный характер, благодаря которому он может достичь фантастических результатов не только в спорте, но и в своей жизни в целом.

1. **Развитие общительности**

Как правило, спорт связан с командными играми, где происходит общение между детьми. Ребенок учиться общаться со своими сверстниками. Мальчики предпочитают играть в футбол, баскетбол. Девочки обычно пробуют себя в волейболе, пионерболе и баскетболе. Правильное физическое развитие ребенка обязательно приведет к тому, что он не просто станет сильным, выносливым, но и будет иметь отличное настроение.