**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Роль спорта в жизни дошкольника**.

**Спорт играет важную роль** не только для физического развития ребенка, но и для формирования психических и нравственных качеств ребенка. Человек как личность формируется в процессе общественной **жизни:** в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и **спорт** вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

**Спорт играет большую роль в жизни детей.** Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Кроме того, нам кажется, занятия **спортом** поднимают настроение. Мы считаем, что **спорт** в разных его направлениях, будь это гимнастические *(утренние)* упражнения, подвижные виды **спорта,** или даже шахматы, необходимо заниматься каждому ребенку.

Человек как личность формируется в процессе общественной **жизни:** в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и **спорт** вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

Каждый ребенок, будучи еще совсем маленьким, имеет огромные запасы неиссякаемой энергии, демонстрируя ее в регулярной активной деятельности. Это является обыкновенной биологической потребностью каждого малыша. Задача родителей — своевременно направить эту активность в нужное русло, чтобы обеспечить стрессоустойчивость и гармоничное развитие всего организма, ведь все мамы и папы мечтают о том, чтобы его малыш вырос здоровым и по-настоящему счастливым.

Полноценное физическое развитие ребенка играет ведущую **роль в его жизни.** Занимаясь тем или иным видом **спорта,** ребенок получает огромное количество знаний и навыков, которые смогут ему помочь не только в **спорте,** но и в школе, семье и пр. При занятиях **спортом** развиваются такие навыки, как концентрация внимания и дисциплина. Регулярные **спортивные** занятия играют основную **роль в жизни маленьких спортсменов,** ведь в первую очередь — это здоровье.

Родитель является самым первым и авторитетным тренером для своего малыша. Поэтому начинайте заниматься совместно игрой в бадминтон, волейбол, футбол, ездой на велосипеде и так далее. Мамы с дочками могут регулярно танцевать вместе и выполнять различные упражнения.

Перед тем, как отдать ребенка в **спортивную секцию,** подготовьте его к новому этапу **в жизни,** сами заранее познакомьтесь с тренером и осмотрите помещение, в котором будут проводиться занятия. Расскажите малышу о том, что в **спортивной группе много деток,** с которыми ему будет весело заниматься. Скажите о значимости тренера — его надо слушаться. Ну и самое главное — мотивация. Можете привести в пример какого-нибудь мультипликационного героя — отменного футболиста, каратиста, баскетболиста и так далее. Ребенок должен точно понимать, зачем ему это нужно.

• Первые дни в **спортивной** секции лучше провести рядом с ребенком. Ведь для него сейчас это новый этап в **жизни.** Вспомните как он привыкал к детскому саду. Зная, что где-то рядом мама или папа, малышу будет намного комфортнее в новой обстановке. Занятия **спортом** активно развивают в ребенке такие ценные качества, как уверенность в себе, независимость, умение находить общий язык и сплачивать коллектив. А также **спорт** повышает самооценку и развивает волю.

• Ученые доказали, что у детей, занимающихся **спортом** уровень успеваемости в школе на порядок выше, чем у тех детей, кто **спортом не увлекается**.

• У **спортивных** детей почти нет времени на бесполезные занятия.

• Регулярные занятия **спортом** обеспечивают ребенку здоровый сон. Благодаря ему в организме вырабатываются гормоны — эндорфины, освобождающие организм ребенка от различных переживаний и мелких стрессов.

• Занятия **спортом** — правильный путь к крепкому здоровью. Дети, занимающиеся **спортом** болеют намного меньше, так как в их организме повышен уровень иммунитета. Во время выполнения упражнений организм ребенка потребляет большое количество кислорода, насыщая им все клетки. Это улучшает работу кровеносных сосудов и в общем работу кровеносной системы. **Спорт** благотворно влияет на мышцы, суставы, легкие, а также улучшает мозговую деятельность.

• Если ребенок занимается **спортом**, то его организм намного быстрее восстанавливается после различных травм, операций или тяжелых заболеваний.

Обязательно приучайте ребенка к **спорту**. Как видите, преимуществ масса.

**Спорт — это интересное**, увлекательное и полезное занятие. По возможности необходимо сочетать виды **спорта**. Например, если 3 раза в неделю по будням ребенок посещает каратэ, то хотя бы раз в неделю по выходным можно совместно с ним посещать бассейн. И не нужно забывать про здоровое питание и закаливание.