

## Спорт как неотъемлемая часть жизни ребенка

С самых ранних лет необходимо приучать малыша к спорту. Но методы для этого, конечно, могут быть разные. Например, не стоит пытаться заставить маленького человечка заниматься спортом, потому что он должен приносить удовольствие. Для того, чтобы ему показать, что спорт это важная часть жизни, родителям следует быть хорошим примером для своих чад, то есть не лежать после работы на диване перед телевизором, а показывать пример активного образа жизни.

Маленький ребенок должен ощущать радость от движения, которое должно укорениться в его сознании, как необходимая составляющая распорядка дня. Существует множество разных споров по поводу того, когда ребенка следует приобщать к спорту. Нельзя дать однозначный возраст, однако, в разной степени малыш может заниматься спортом уже с трех лет. Не обязательно его отдавать в секции сразу же или делать из него спортсмена.

Важно, чтобы ребенок просто полюбил двигаться, быть активным в противовес лени и времяпрепровождению на диване. Если же вы решили отдать ребенка в секцию, то тут родители совершают ряд типичных ошибок. Например, при выборе секции нужно руководствоваться предпочтениями маленького спортсмена, а не своими собственными. Ведь нельзя малышу объяснить, что этот вид спорта модный, а тот нет. Главное, чтобы ребенку нравилось. Во-вторых, отдав ребенка на секцию, не нужно растить из него спортсмена, победителя Олимпийских игр. В первую очередь, занятия в секции это занятия для себя. Просто иногда получается еще что-то выиграть и отличиться, но это не должно быть самоцелью.

Предпочтения ребенка можно определить, понаблюдав в какие игры ему нравится играть со своим сверстниками. Вряд ли малыш сразу же выберет тот вид спорта, который будет ему, нравится и приносить удовольствие. Многие дети даже к окончанию школы не находят такого. Это совершенно не проблема, главное, чтобы ребенок занимался спортом, искал себя и получал от этого удовольствие. Также важно не прерывать занятия спортом, даже на время экзаменов, потому что спорт является другим видом деятельности, который только позволяет расслабиться и выбросить ненужную энергию. Учеба отнимает много сил, но сил умственных. В свою очередь спорт лишь увеличивает приток крови к мозгу, что значительно повышает его работоспособность.