**Доклад**

**«СПОРТ В ЖИЗНИ РЕБЁНКА»**

Подготовил: Чарухин М.

Руководитель педагог-организатор: Лисов Д.Г.

2018 г.

 Уровень цивилизованности того или иного государства зависит от многих составляющих. В том числе и от степени развития физкультуры и спорта в стране, которые являются важнейшими составляющими здорового образа жизни. Существует немало примеров, когда именно увлечение тем или иным видом спорта в детстве и юности впоследствии приводило людей к успеху, что совсем даже неудивительно, ведь чтобы добиться чего-то в жизни, надо попотеть и потерпеть, а спортсмены делать это умеют. За годы тренировок они успевают укрепить не только тело, но и волю.

 Начинать дружить с физкультурой и спортом, конечно, никогда не поздно. Но все же, чем раньше завяжутся дружеские отношения, тем лучше.

Большинство привычек и потребностей зарождаются в человеке в нежном возрасте, так что характер и отношение к жизни взрослого человека- это плоды некогда посеянных «семян»

 Каждый родитель мечтает о том, что бы его дети выросли здоровыми и счастливыми. Огромное значение для здоровья детей и взрослых имеет активный образ жизни, и занятия спортом. Если ребенок видит родителей лишь за столом и на диване у телевизора, то более всего он точно так же будет отдыхать, и вести себя в зрелом возрасте. Радость от движения, удовольствие от занятий спортом, можно и нужно получать с самого детства, и желательно вместе с первыми авторитетами в жизни детей — с родителями.

 *Итак, как приучить ребенка к спорту, или скажем по другому, как заинтересовать ваше чадо чем-то другим, кроме компьютера?*

 И в правду, нынешнее поколение детей увлекается различными компьютерными играми, а не игрой в футбол или ездой на велосипеде. Ведь, малоподвижный образ жизни вызывает серьезные проблемы со здоровьем, а кому, как не детям стоит бегать, прыгать и играть в мяч, мчатся на скейте и т. д...

Естественно, проблему малоподвижного образа жизни не решит только учитель физкультуры в школе, все должно идти с семьи.

* Первое, что должны сделать родители — приучить ребенка хотя бы час в день гулять на свежем воздухе, делать несколько раз в неделю зарядку. Не обязательно заставлять ребенка заниматься вместе с вами, малыш, увидев маму или папу занимающихся спортом, сам захочет все за ними повторять.
* Второе, дарите детям различные спортивные «игрушки»: мячи, гантели, скакалки, скейт, самокат, ролики, велосипед, лыжи, санки, ракетки для бадминтона или тенниса и т. д.
* Для того, что бы заинтересовать ребенка спортом в целом, стоит чаще смотреть и читать вместе о спортивных достижениях, новости спорта и спортивные соревнования,

 Конечно, нам взрослым легче винить прогресс с его компьютеризацией и прочими «благами». Но ведь ребенок, пока он мал, еще не все решает в своей жизни. Значит, большая степень ответственности за его образ жизни лежит на нас взрослых

 Но далеко не все взрослые понимают важность спорта в судьбе ребенка.

 *Что такое «спорт» для ребенка?*

 Понятие «спорт» многие родители ошибочно воспринимают как профессиональное занятие им. Тогда как совсем необязательно записывать свое чадо в секцию, чтобы там из него «делали» спортсмена.

 Спорт – это обозначение комплекса физических нагрузок, активного образа жизни. В него входит катание на роликах и велосипеде во дворе, плаванье в дачном бассейне, простейшая 10-минутная утренняя зарядка, регулярная ходьба, бег, футбольные состязания между дворовыми командами. Главное, чтобы ребенок в течение дня как можно больше двигался, а не ограничивался школьными занятиями по физкультуре (очень часто можно наблюдать такую картину, мама или папа включают ребенку мультик или разрешают проиграться планшетом - лишь бы не мешали заниматься своим делом).

 *Зачем ребенку физические нагрузки и спорт?*

 Неважно, занимается ли ребенок «любительски» или профессионально каким-то видом спорта, он получает необходимые для его здоровья и становления личности нагрузки.

 Доказано многими специалистами (*терапевтами, психологами, тренерами*), что детский спорт – это залог будущего здоровья, выносливости, крепкого иммунитета. Кроме того, занятия спортом в детстве развивают упорство, целеустремленность, собранность, настойчивость, силу воли и характер. Еще один «бонус» — это развитие коммуникативных и лидерских качеств, которые в будущем будут способствовать лучшей социализации уже взрослого ребенка.

 *Как выбрать вид спорта?*

 Уважаемые взрослые, выбирая вид спорта для своего ребенка, учитывайте его желания. Занятия по принуждению приносят мало пользы, а вот времени, сил и средств отнимут много.

 Если ваш малыш «Великий нехочуха» и совсем не хочет заниматься спортом, не стоит его заставлять. Ребенку достаточно просто вести подвижный образ жизни: гулять, играть со сверстниками во дворе, ходить пешком и заниматься физкультурой в школе.

 У нас в школе уделяется большое внимание физкультуре и спорту. Более 80% детей занимаются в различных спортивных секциях.

 Спорт играет огромную роль в укреплении здорового образа жизни.

 *Независимо от того, каким спортом станет заниматься ребенок, для одних он останется детским воспоминанием, а другим откроет дверь в профессиональный спортивный мир.*