*Тренер, разминка, растяжка, спина.*

*Вздох, поворот, вертикально нога.*

*Лента, бросок, кувырок. Не поймала*

*Слезы, отчаянье. Заново встала.*

*Нервы, волнение, конкуренты.*

*Выступление, легкость, аплодисменты.*

*Ожидание, оценки. Победила!*

*Спасибо, мама! Это ты медаль заслужила!*

 *(Е.В. Феофанова)*

Дети и спорт – идеальное сочетание, правда? Занятия спортом имеют огромное значение для физического и эмоционального развития детей. Ну что, давай разберемся, почему это так важно!
 Во-первых, занятия спортом помогают детям стать физически сильнее и здоровее. Активные занятия позволяют развивать координацию и гибкость, укреплять кости и мышцы, а также повышать выносливость. Безусловно, все эти физические преимущества помогают укрепить иммунитет и предотвратить различные заболевания.

Во-вторых, спорт развивает в детях уверенность и самооценку. При совместных тренировках и играх дети научаются работать в команде, учатся быть лидерами и уважать других участников. Они постепенно осознают свои силы и возможности, что повышает их уверенность в себе и помогает в справляться с трудностями не только на спортивном поле, но и в повседневной жизни.

Ну и как не упомянуть о том, что спорт способствует социальной адаптации детей. Во время тренировок и соревнований дети находят новых друзей с общими интересами. Вместе они учатся справляться с различными эмоциями, решать конфликты и поддерживать друг друга. Это опыт, который они смогут применить во многих сферах своей жизни.
 В конце концов, занятия спортом приносят детям радость и удовлетворение от достижения результатов. Они узнают, что через труд и упорство можно достичь любых целей. Спорт способствует развитию смелости, настойчивости и целеустремленности.
 Вот как мы можем подытожить все преимущества занятий спортом для детей. И это лишь малая часть всего, что можно сказать на эту тему. Ведь каждый ребенок индивидуален и спорт помогает ему развиваться и раскрывать свой потенциал.

Для многих, занятия физкультурой и спортом приравнивается к «мучениям», и куда более интересней проводить свое свободное время, гуляя бесцельно по улицам или проводить дни напролет перед компьютером.

Да, спортивная деятельность является достаточно трудной, и владение ею на высоком уровне требует не только тренировки и волевых усилий.

 Для поддержания мотивации к занятиям спортом психолог ЛГ МАУДО СШ «Академия спорта» проводит психологические тренинги и индивидуальную работу с обучающимися.