**Значение спорта в развитии ребенка.**

Всем известно о том, какую важную роль в жизни людей играет спорт. Спорт – это здоровье, которое должно быть у человека с самого рождения. И поэтому надо заниматься спортом с раннего возраста, внедряя его в процесс физического воспитания детей. Это увеличит сопротивляемость организма к различным заболеваниям, приучит к соблюдению режима, четкому распределению своего личного времени. Также спортивная деятельность предоставляет большие возможности для волевого, нравственного, интеллектуального, эстетического воспитания.
Практически все дети уже в раннем возрасте проявляют огромные запасы неиссякаемой энергии и бурную активную деятельность. Это – биологическая потребность маленького человечка, и от степени ее удовлетворения зависит характер развития детского организма. Чтобы направить эту энергию в нужное русло, обеспечить гармоничное развитие организма, его стрессоустойчивость, необходимо приобщить ребенка к спортивным занятиям.
Любимая спортивная игра большинства детей, особенно у мальчиков – футбол. И это тем замечательно, что ребенок активно двигается, находится на свежем воздухе, испытывает физические нагрузки. У него появляется аппетит, что немаловажно для растущего организма. Ребенку нужно расти здоровым, сильным, крепким. И игра в футбол способствует этому – вырабатывается выносливость, воспитываются волевые качества, укрепляются мышцы тела, стабилизируются дыхательная и сердечно – сосудистая системы, развивается глазомер. Командная игра полезна тем, что вырабатывает у ребенка тактику и стратегию, умение мыслить наперед, предугадывать действия соперников, что увеличивает самооценку маленького спортсмена. Дети, которые любят спорт и активно им занимаются, добиваются в дальнейшем более высоких результатов в учебе, легче находят общий язык со сверстниками, что позволяет им более уверенно чувствовать себя в обществе.
Таким образом, основы здоровья ребенка – это подвижный образ жизни, умеренные нагрузки, свежий воздух, правильное питание, общение с другими детьми. И конечно же - спорт, занятия которым играют важную роль в дальнейшем развитии физического и психического здоровья подрастающего поколения.