

Польза спорта для детского организма.



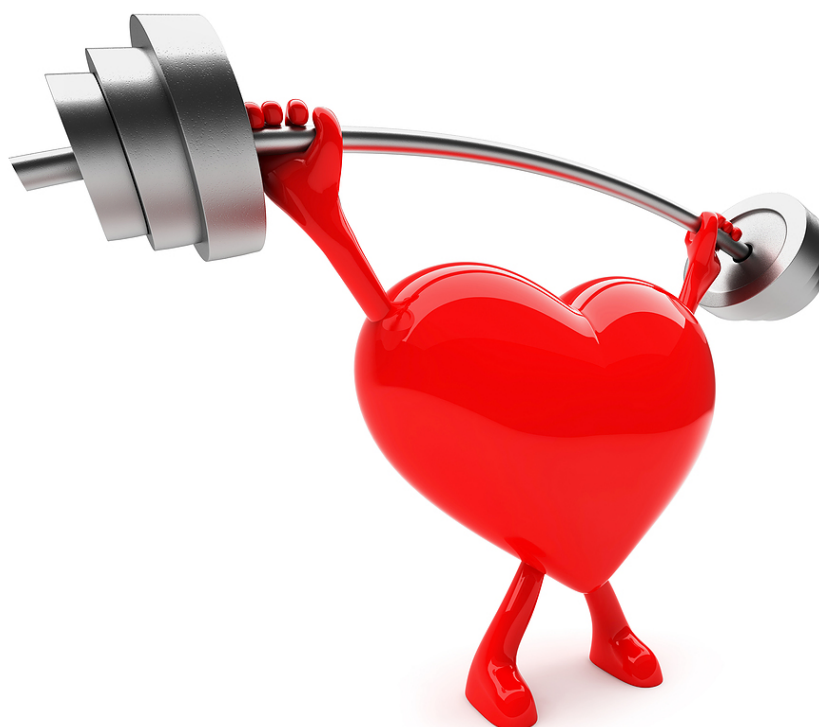
В эпоху высоких технологий, современных гаджетов и компьютерных игр физическая активность ребенка уменьшается с каждым днем. Все больше времени дети проводят свой досуг не во дворе или на спортивной площадке, а в виртуальном мире. Отсутствие физических нагрузок и сидячий образ жизни негативно влияют на растущий организм, приводят к нарушению сна, внешнего вида и здоровья в целом. Восполнить ежедневную потребность в движениях и поддержать детский организм в порядке помогут спортивные занятия.

Укрепление иммунитета.



Благодаря занятиям спортом или просто физической активности укрепляется детский иммунитет. Ребенок становится менее восприимчивым к различным вирусам и бактериям. Организм постоянно находится в тонусе, что препятствует возникновению различных болезней.

Укрепление мышц, легких, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.



Физическая нагрузка под присмотром тренера очень полезная для организма ребенка в целом. Различные комплексы тренировок развивают мускулатуру, увеличивают объем легких, положительно влияют на сердце и двигательный аппарат. Правильное функционирование органов является залогом здоровой жизни ребенка.

Развитие ловкости, скорости и выносливости.



Каждый вид спорта предусматривает тренировки, которые рассчитаны на развитие и поддержание таких характеристик человеческого тела, как скорость, ловкость, выносливость, сила. Хорошие спортивные качества могут пригодиться не только на спортивной площадке, но и в обычной жизни.

Ускорение метаболических процессов

Во время физических нагрузок происходят различные метаболические процессы, которые влияют на поступление питательных веществ в органы. Быстрый метаболизм залог красивого тела и хорошего иммунитета - все питательные вещества быстро поступают в места назначения, сложные элементы успешно распадаются на простые, которые как раз и составляют основу питания органов. При этом организм формирует “запасы” исходя из потребностей организма, при этом намного снижается риск их избытка. Если вашему ребенку необходимо похудеть, то пересмотрите не только рацион питания, но и введите активные тренировки, которые будут способствовать сжиганию жира.

Развитие силы воли и дисциплины.



Спорт - для сильных людей. И это чистая правда. Если вы хотите воспитать в своем ребенке силу воли, приучить его к дисциплине, то отдавайте в спортивную секцию. Но нужно заметить, что этот выбор направления должен оставаться за ребенком, потому что если не будет интереса, то скоро он забросит занятия спортом. В каждой секции имеются не только спортивные правила, но и внутренние, которые влияют на формирование характера ребенка. Они закаляют его, приучают к здоровому образу жизни.

