**Занятие спортом для детей дошкольного возраста, польза или вред?**

В нашем мире высоких технологий и научно-технического прогресса крайне важным остаётся гармоничное и сбалансированное развитие наших с вами детей, так как именно дети и здоровое поколение являются главным признаком сильного государства. Задача педагогов прививать с раннего возраста детям любовь к окружающему миру, своей стране, к спорту и всему тому что нас окружает.

Важным и основополагающим на начальном этапе жизни и далее в процессе роста ребёнка является правильное развитие всего организма. Одной из основных функций является Движение, именно с первых шагов ребёнка начинается этот удивительный путь под названием жизнь. Занятие спортом у детей начинается уже на ранней стадии, с каждой подвижной игры в которой так или иначе ребёнок совершает те или иные движения. Со временем дети вырастают и игры меняются, но принцип всегда остаётся неизменным. Многие увлечения спортом со временем перерастают в профессиональную деятельность, становятся образом жизни и полезной привычкой. Так что же на самом деле приносит спорт, пользу или вред? Давайте рассмотрим все полезные и отрицательные стороны и сделаем выводы.

Для того чтобы понять что же на самом деле значит для человека физическая культура и спорт в целом нужно обратить своё внимание на самое начало жизненного пути ребёнка. Ведь именно с первого шага и первого движения начинается развитие и дальнейшее становление не только всего тела, но и закладываются такие важные черты характера как воля, стремление, храбрость и уверенность в себе и своих силах. Ни для кого не секрет что движение это жизнь, именно это является важным фактором и залогом успеха в дальнейшем правильном развитии всего опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и всех органов в целом. При правильном построении физкультурных занятий педагог может не только заложить прочный фундамент в здоровье ребёнка, повышая тем самым его иммунитет, но и задать правильный вектор на всю жизнь и дальнейшую судьбу уже взрослого человека. Наверно каждый из нас кто любил в детстве или увлекался тем или иным видом спорта никогда не забудет своего первого учителя или тренера, потому что каждый из них научил и показал насколько этот увлекательный мир спорта может быть интересным. Конечно много положительных сторон и качеств у занятий спортом и физкультурой, много перспектив и открытий, познаний себя и своих порой даже скрытых возможностей. Ведь иногда человек даже до конца не знает на что он способен в своих возможностях, именно спорт помогает нам раскрыть свои таланты. Но как и в любом деле есть и обратная сторона. Рассмотрим не только положительные, но и отрицательные стороны для того чтобы наша оценка была более объективной. Конечно всегда в каждом определённом случае к каждому человеку, будь то ребёнок или взрослый нужен свой индивидуальный подход и что для одного во благо то для другого может быть во вред. Для этого и существуют педагоги, тренеры, медицинские работники чтобы правильно и точно определить степень возможностей и допустимых норм для занятий тем или иным видом спорта для каждого человека. Учитываются все характеристики организма которые можно определить при плановом прохождении медицинских осмотров, а так же при правильном питании и соблюдении режима дня. В виду всех вышеперечисленных норм и правил любой ребёнок или уже взрослый человек может заниматься спортом без вреда для своего организма, укрепляя его тем самым, а не нанося вред . Занятия физкультурой и спортом в целом должны носить систематический характер и в строго отведённое время, важно соблюдать баланс и не допускать превышения норм и количества тренировок. Питание каждого ребёнка должно быть разнообразным и содержать весь необходимый спектр полезных веществ, витаминов и минералов, потому как на стадии роста мышечной и костной ткани человеку необходимо получать все самые важные и нужные витамины и микроэлементы. Так же важно соблюдать режим дня и здоровый сон, для того чтобы организм имел возможность для восстановления сил и ресурсов для дальнейшей жизнедеятельности.

Так же велика роль не только педагогов в развитии ребёнка, но и конечно близких людей, в частности родителей. Их поддержка или даже личный пример могут сыграть очень важную роль в развитии своего ребёнка. Задача каждого из родителей поощрять стремление ребёнка заниматься тем или иным видом спорта, помогать ему в своих начинаниях. Многие дети зачастую копируют те привычки и поведение своих родителей, поэтому наша задача показать на личном примере что и как правильно надо делать, чем заниматься и в какую сторону пойти.

Подводя итоги хочется сказать что каждый человек делает свой выбор сам. Но помочь ему сделать правильный выбор и пройти достойно этот путь под названием жизнь, именно в наших с вами руках. Важно не отворачиваться от детей и прислушиваться к каждому, учитывая мнение и правильно оценивая возможности любого ребёнка индивидуально. Дети это наше будущие и Будущие нашей страны, поэтому вклад в каждого ребёнка имеет большое значение и переоценить его невозможно.