**POWODY, DLA KTÓRYCH DZIECI POWINNY UPRAWIAĆ SPORT**

  
*Źródło; Internet, zdjęcie Laura Chylice 2009*

Sport w przypadku każdego dziecka daje wiele wspaniałych korzyści, które sprzyjają budowaniu odporności, wytrwałości czy lepszej więzi z rodziną i rówieśnikami. Od najmłodszych lat, gdy maluch zaczyna dopiero rozwijać swoje zdolności motoryczne, starajmy się pokazywać mu różne dyscypliny sportowe, by zaszczepić w nim miłość do ruchu. W przyszłości z całą pewnością zaowocuje to lepszym zdrowiem.

Badania (np. Ewing & Seefeldt, 1996) jasno pokazują, że **najważniejszym powodem, dla którego dzieci uprawiają sport jest zabawa.** Tak, dzieci chcą głównie się bawić! Choć nie jest to wielkie odkrycie, bo zabawa to nieodłączny element dzieciństwa, to często o tym zapominamy. Zapominamy o tym, gdy treningi dzieci coraz bardziej przypominają te, w których uczestniczą seniorzy. Zapominamy o tym, gdy na pierwszym miejscu podczas dziecięcej rywalizacji stawiamy wyniki. Zapominamy o tym, gdy dzieci bardzo wcześnie rozpoczynają sportową specjalizację.

Do często wymienianych przyczyn uczestnictwa dzieci w sporcie zaliczają się: **robienie tego, w czym czują się dobre, poprawa umiejętności, utrzymanie dobrej kondycji, spędzanie czasu z przyjaciółmi czy rywalizacja.**

Sport daje dzieciom **okazje do odnoszenia sukcesów**. Nic bardziej nie buduje pewności siebie niż kolejne zwycięstwa. Lubimy także robić to, co nam wychodzi. Częściej wykonujemy czynności, które sprawiają nam przyjemność. Wiele powtórzeń sprawia, że wychodzą nam one coraz lepiej, a to pozwala odczuwać satysfakcję. Cykl się powtarza, a dziecko staje się coraz lepsze w swojej dyscyplinie i cały czas utrzymuje silną motywację do uprawiania sportu.

*Źródło; tamarapielas.pl*