**Чем полезен футбол для детей?**



Когда малышу исполнится года три — четыре, родители невольно задумаются о том, каким видом спорта занять любимого кроху. И если речь идет о мальчишках, то выбор нередко падает именно на футбол.

**Каким детям подходит футбол?**

Активным! Настоящим непоседам и маленьким ураганчикам, за которыми мама с папой не могут угнаться на прогулке. Если ваш ребенок ни минуты не сидит на месте и довольно вынослив, то футбол – то, что ему надо.

**Как влияет футбол на здоровье детей?**

* сердечно-сосудистая система укрепляется;
* повышается координация движений;
* улучшается скорость реакций;
* формируются мышцы ног;
* увеличивается физическая сила;
* развивается выносливость;
* [повышается иммунитет](https://vospitulya.ru/razvitie-detey/zdorovye/immunitet-rebenka.html);
* укрепляется весь детский организм;
* равномерно развиваются оба полушария мозга;
* улучшается обмен веществ;
* в органы поступает большее количество кислорода;
* тело избавляется от лишнего веса.

**Влияние футбола на психическое здоровье детей**

Кроме физического развития футбол оказывает благотворное влияние на психику ребенка.

* Развитие аналитических способностей. Во время игры малыш может анализировать то, что происходит на поле и подбирать необходимую тактику.
* Умение общаться. Футбол – командный вид спорта. Для достижения позитивного результата ребенку нужно уметь сотрудничать с другими игроками.
* Умение действовать по правилам. Подчиняясь правилам игры, у маленького футболиста развиваются сила воли, упорство и уравновешенность.
* Эмпатия. Сопереживание у малыша формируется во время командных спортивных игр.
* Поведение на соревнованиях. Дети учатся правильному поведению игроков во время проведения чемпионатов по футболу.
* Правильное восприятие проигрыша. Не всегда спортивные игры оканчиваются победой, в рамках футбольных соревнований ребенок учится адекватно воспринимать поражение, уважать чужую победу.
* Адекватная самооценка собственных сил.
* Самоутверждение ребенка в детском коллективе.

##

## Противопоказания для занятий футболом

Существуют некоторые причины, по которым ребенку не следует заниматься футболом:

* заболевания сердечно-сосудистой системы;
* возраст до 4-х лет;
* болезни суставов;
* проблемы с органами дыхания;
* почечная или печеночная недостаточность;
* сахарный диабет;
* проблемы свертываемости крови.

**Подводим итог**

Футбол — отличный выбор практически для любого ребенка. Это доступный, многогранный и увлекательный вид спорта, способствующий социализации, развитию лидерских качеств и умения работать в команде. Занятия им в раннем возрасте позже могут стать отличным фундаментом для успехов в другом виде спорта.