**Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься!**

**Спорт** играет большую роль в жизни детей. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Кроме того, занятие **спортом** поднимает настроение. В наше время большинство людей имеют ослабленное здоровье, из-за малоподвижного образа жизни и неправильного питания. Целью является создание благополучных условий для полноценного всестороннего **развития** психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек.

Ежедневные занятия физкультурой и **спортом**, укрепляют наш организм, закаляют тело и волю, делают нас стройными, сильными, ловкими, выносливыми.

Спорт – это интересное, увлекательное занятие, которое не только укрепляет мышцы и волю человека, но еще и дарит ему азарт, дух честного соревнования и уверенное стремление к победе. Эти чувства очень помогают не только в спортивных достижениях, но и в обычной жизни. Привыкая побеждать в спорте, человек разумно переносит этот же подход к своей учебе, карьере, ежедневному труду. Постоянно занимаясь, человек меняется в лучшую сторону, его характер укрепляется, становится более целеустремленным и твердым.