**Защо спортът е толкова полезен**

Спортът е полезен, защото поддържа тонуса на тялото, зарежда с положителна енергия, възпитава спортуващия в постоянство, целеустременост, борбеност, самоконтрол. Чрез спортуване се развива физическата дееспособност на децата, развиват се когнитивните умения, укрепва се тяхното здраве и се повишава тяхната емоционална интелигентност.

В детската градина се изучават различни елементи от спортни отборни игри и от индивидуални спортове. В тази възраст е най-важно децата да развият любов към спорта и да спортуват с удоволствие. В последващите етапи на развитието си, те могат да изявят своите заложби като спортисти и да печелят награди или да се превърнат в знаеща, разбираща и културна публика на спортни събития.

Но макар, че спортът доказано носи множество ползи на организма на детето, той може и да навреди. При неправилно организирана дейност или несъобразена с възрастта на децата трудност на физическите упражнения, при претоварване, при пропускане на встъпителната част за разгряване и заключителна част за успокояване и отпускане, при неизправни спортни уреди спортът може да причини травми и увреждания.

Когато са спазени правилата за безопасност, когато физическото и емоционалното натоварване са точно дозирани, спортът осигурява на децата ползи за тяхното цялостно развитие.

Затова спортуването е постоянна част от живота на децата в детската градина.