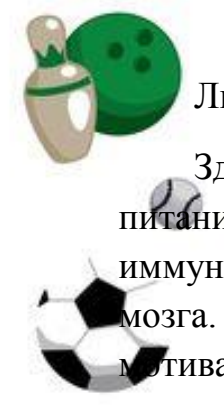




Консультация для родителей

«Как приучить ребенка любить спорт»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.

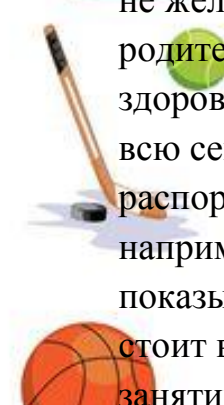


Любовь к спорту необходимо прививать ребенку еще в раннем возрасте.

Здоровый образ жизни заключается не только в рациональном и правильном питании, но и в физическом развитии. Занятия спортом помогают в поддержании иммунитета, здорового физического состояния, улучшается работоспособность мозга. Спорт затрагивает и моральные принципы ребенка – привитие дисциплины, мотивация, сотрудничество и приверженность.



Но, к сожалению, не всем детям по душе выполнять хотя бы минимальные нагрузки физических упражнений. И даже организованные виды спорта не вызывают никакого интереса. Как же привить любовь к спорту детям, если они того не желают? Прежде всего, нужно начать с себя. Дети всегда берут пример с родителей, и если вы будете лежать на диване при этом говорить, что спорт – это здоровье, развитие и т.д., то, скорее всего, ничего этим не добьетесь. Подключите всю семью к физическим упражнениям с утра. Покажите пример правильного распорядка дня, а в выходные всей семьей найдите для себя интересное хобби, например, катание на коньках зимой или на роликах летом. Сложившаяся практика показывает, что не многим детям понятно каким спортом они хотят заниматься. Не стоит волноваться, если ваш ребенок за несколько лет поменял множество видов занятий. Так бывает, когда он не может определиться, делал много ошибок, либо было желание попробовать сразу несколько видов спорта, но к 12 годам он уже точно сможет сделать выбор в пользу оптимального варианта.



- Шведская стенка – начало мотивации занятия спортом.

Спортивный уголок у себя дома в виде шведской стенки - это тот предмет интерьера, который не обойдет стороной даже взрослый. У родителя обязательно появится желание показать чаду хороший пример, время от времени делая упражнения на турнике. С помощью установленной шведской стенки у вас дома вам будет легко демонстрировать несложные упражнения с раннего возраста. Начиная занятия в домашних условиях, ребенок научиться рассчитывать свои силы, контролировать свои возможности для дальнейших занятий на свежем воздухе.





При планировании приобретения шведской стенки, обязательно позаботьтесь купить гимнастический мат. Он обезопасит ребенка при возможных неудачных упражнениях. Подготовка подразумевает выполнения нескольких эффективных и несложных для первого раза упражнений. Например, подтягивание, висеть на турнике, лазанье по канату – весь этот комплекс укрепляет мышцы спины, рук, ног, развивается вестибулярный аппарат.

- 
- 
- Гордитесь каждым новым достижением
 - Совмещайте игру с физическими упражнениями
 - Альтернатива детским совместным уличным играм
 - Интересуйтесь новыми видами спорта



Для здорового развития достаточно гулять с ребенком на площадке, где он может быть занят подвижными играми и каждодневными занятиями с родителями на свежем воздухе (зарядка, пробежка). Важную особенность играет характер ребенка. Если родители наблюдают за ним активность и любовь к спортивным играм, то перспектива успеха в профессиональном спорте явно вероятна.

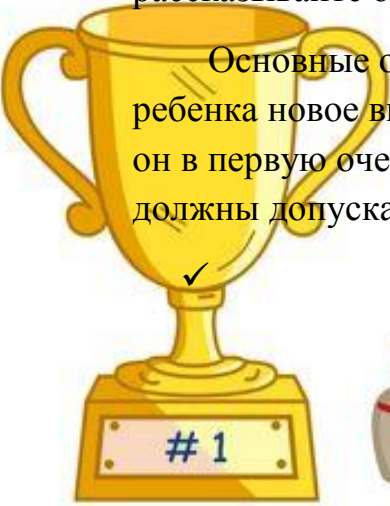


3 главных правила к успешному привитию любви к спорту:

1. Не навязывать ребенку свою любовь к какому-либо виду физической деятельности;
2. Начните занятия спортом сами, а он возьмет с вас пример;
3. Помогайте ему в преодолении цели добрыми словами похвалы.



Современные разработки детского грамотного развития ставят в приоритет максимальное увлечение объектом, поэтому большинство занятий проходят в игровом формате. Такие занятия способны развить у ребенка лидерские способности, коммуникабельность, логическое мышление и самоконтроль. Сходите на взрослые соревнования и турниры, возможно, он будет вдохновлен другим искусством. Смотрите передачи с участием знаменитых спортсменов и рассказывайте о их биографии.



Основные ошибки родителей при выборе спортивного кружка для ребенка Для ребенка новое введение в его жизнь – это всегда шаг к чему-то новому, к которому он в первую очередь должен приспособиться. Вот несколько ошибок, которые не должны допускать родители:



✓ Не стоит записывать ребенка в кружок какого-либо вида спорта вместе с первым походом в школу. Первый класс дается ребенку с трудом. Он привыкает к новой атмосфере и если его дополнительно записать сразу на два кружка, то он будет подвержен психологической нагрузке. Не спешите, подождите хотя бы до первого полугодия учебного года. Именно в этот период, по мнению специалистов, ребенок уже адаптирован в новом коллективе.



✓ Второй ошибкой родителей является их непоколебимое мнение. Зачастую ребенка отдают в спортивную секцию только из личных интересов родителей. Они в свою очередь делают выбор смотря на престижность школы и перспективность того или иного вида спорта. Ребенку 5-ти, 6-ти лет не понять, почему занятие, которое им нравится, не может быть любимым только потому, что родители не видят в нем перспективу. Вот в этом кроется еще одна ошибка. Дайте возможность ему самому выбрать для себя увлечение. А если вы все-таки настаиваете, создайте все условия для того, чтобы вашему чаду понравился данный вид спорта. Сходите на пробное занятие, дополнительно старайтесь выполнять несложные упражнения дома, ведь их так легко найти в интернете без временного участия тренера, выберете самые легкие и покажите, что этот вид спорта и правда достоин его внимания.



✓ Выбор тренера. Обязательно при решении записаться на какой-нибудь спортивный кружок поинтересуйтесь квалификацией тренера. У него обязательно должна быть практика работы с детьми, потому как занятия для взрослых и детей сильно отличаются и требуют абсолютный разный подход. В противном случае неправильное обращение может напрочь отбить охоту заниматься физкультурой или другими видами спорта.



✓ Не стоит ругать своего ребенка, если за долгое время тренировок он не принес еще ни одной похвальной грамоты. Не требуйте от него слишком скорого прогресса, ведь время для многих детей определяется в диапазоне понимания и осознания данного вида спорта. Своими упреками вы можете привить ребенку уныние и несобранность. Он может потерять веру в себя.

