

## **ЗАЧЕМ ДЕТЯМ НУЖЕН СПОРТ?**

Все мы знаем, что занятия спортом для детей очень важны. Они полезны для здоровья, улучшают кровообращение, укрепляют организм, держат его в тонусе. Помимо этого, улучшаются такие нужные качества как целеустремлённость, усидчивость, уверенность в себе и своих силах, общительность, развивается и закаляется характер. Поэтому очень важно знать, как приучить ребенка к спорту.

## **КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА?**

⑩ Перечислять полезные аспекты можно бесконечно, но почему-то просто перечисление пользы на ребёнка они не действуют. Какая разница, насколько сильно помогает спорт, если у ребенка нет заинтересованности к нему. Гораздо интересней для детей гаджеты, компьютерные игры, гуляния с друзьями. И такой ограниченный круг интересов может остаться на долгие годы. Для того чтобы произошло приобщение детей к физкультуре и спорту, если у него еще не созрело желание заниматься чем-то самостоятельно, родители должны постараться. Мы подготовили несколько советов для родителей, которые хотят привить ребенку спорт:

⑩ Практика показывает, что одно из самых действенных средств для привлечения ребёнка к спорту является собственный пример. Если дети видят спортивных родителей, которые методично занимаются спортом, например, ходят в спортзал, занимаются йогой, бегают по утрам, то и для ребёнка это будет абсолютно нормальной практикой, ведь они захотят быть такими же.

⑩ Зачастую отказ ребёнка от занятий спортом заключается в том, что он не знает, чего хочет. Или первый опыт не принес желаемого результата и разочаровал его. К счастью, различных видов активной деятельности существует великое множество. И в ваших силах показать все многообразие видов спорта. Вы обязательно найдете что-то подходящее.

⑩ Первым делом, спросите самого ребенка, чем бы он хотел заниматься, кем бы он хотел стать в будущем. Объясните, что занятия спортом помогут ему в осуществлении его мечты.

⑩ Нельзя принуждать или заставлять детей посещать те или иные секции. Не переусердствуйте с этим. Если он еще не определился с выбором понравившегося направления, поведите его по разным тренировкам, так и вы, и он лучше поймете нужный вектор.

⑩ Чтобы не оказалось, что физическая активность нова и неприемлема для ребёнка, приучайте его с малых лет. Катайтесь вместе на велосипеде, ходите в походы и на пикники, играйте с ним в подвижные игры, старайтесь больше ходить с ним пешком.



### **КАК ПРИОБЩИТЬ РЕБЕНКА К СПОРТУ?**

Приобщить ребенка к спорту помогут следующие рекомендации:

⑩ Перед тем, как отдать ребенка в ту или иную секцию, разузнайте о ней побольше сами. Поговорите с тренером об его отношении к спорту, его опыте тренировок и тому, как он общается с детьми. Вам нужен добрый и чуткий тренер, который хорошо идет на контакт с родителями. Пообщайтесь с родителями других спортсменов, понаблюдайте, в каком настроении пребывают другие дети после тренировки. Узнайте эмоциональную атмосферу, которая царит в спортивном зале, ведь от этого будет зависеть общее отношение вашего ребёнка к спорту в целом.

⑩ Посчитайте, сколько времени занимает поездка от дома до секции, сколько денег будет тратиться не только на занятия, но и на покупку необходимой одежды и снаряжения. Подумайте, как ребёнок будет добираться, или кто будет его отвозить и как часто.

⑩ Для начала может помочь и домашняя активность. Соорудите дома спортивный уголок с лесенкой, кольцами, турником, канатом и можете давать небольшие задания, как только ребёнок немного освоится с новым инвентарем. А когда приходят гости, можете устраивать небольшие соревнования с последующим поощрением каждого участника.

⑩ Некоторые виды спорта совсем могут не подходить для вашего ребёнка, например, по телосложению, здоровью, даже особенностям характера и темперамента. Обязательно учтите все эти особенности.

⑩ Некоторые родители считают, что чем на большее количество занятий и секций записать ребёнка, тем он вырастет более спортивным и подготовленным, при этом не считая нужным спросить самого ребёнка. Однако это не всегда так. Он может начать плохо спать, нервничать, плохо успевать по школьным предметам, но при этом вам не говорить, от чего все эти проблемы. Если вы хотите, чтобы ребёнок полюбил свои занятия, ему нужно отдыхать. Только в таких условиях есть шанс, что спортивный кружок или секция перейдут в разряд хобби на всю жизнь.



## СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ С РЕБЕНКОМ

Совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- ⑩ пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- ⑩ углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- ⑩ предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- ⑩ позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными. То есть, совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом - один из основных аспектов воспитания.



Поощряйте ребенка в его желаниях пробовать что-то новое, отмечайте, что вы действительно верите в него, и тогда у него все получится. А когда ребёнок найдет то, что ему по душе, то и родители смогут вздохнуть с облегчением.