

Как приобщить ребёнка к спорту?

В последние годы медики отмечают тревожную тенденцию: современные дети становятся все менее тренированными, малоподвижными. Они не жалуют физкультуру, отдавая предпочтение сидячим развлечениям - просмотру телепрограмм, компьютерным играм. И, как следствие, к 14 - 15 годам нередко приобретают целый букет болезней: близорукость, сколиоз, сердечную недостаточность и т.д. По мнению специалистов, выход здесь один - привычку заниматься физкультурой надо прививать детям с первых лет жизни. И делать это должна в первую очередь семья. Многие родители знают, что занимаясь спортом человек, не только укрепляет свое здоровье, но и помогает развить в нем такие характерные черты, как целеустремленность, уверенность в своих силах, выдержку. Поэтому практически все они прикладывают все усилия для того чтобы ребенок занимался спортом. Однако часто благие намерения не совпадают с желанием ребенка.

Купите ребенку кеды на роликах, и вам не придется придумывать оригинальных способов приобщения его к спорту, вы попросту не сможете удержать его дома. Оригинальные и не обычные кеды на колесах давно покорили мир, и ваш ребенок не останется равнодушным к такому подарку.

Если ребенок не проявляет никакого интереса к спорту, а наоборот целыми днями сидит, около телевизора или компьютера, ему бесполезно читать лекции на тему, что это очень вредно для здоровья и что он будет хилым и слабым когда вырастет. Лучше в этом случае показать ему на своем примере преимущество активного отдыха. Начинать надо с эмоционального воздействия.

Если ребенок отвергнет предложение пойти покататься вместе на роликах или на велосипеде, погонять мяч во дворе, не упрощайте и не настаивайте. Пусть сидит дома. Однако вернувшись, эмоционально и красочно поделитесь впечатлениями, как вы весело и здорово провели время. Старайтесь, приукрасить свой рассказ эмоциями и радостным настроением. Не бойтесь преувеличивать. Можно даже немного приврать. Ведь цель ваша - заинтересовать и привлечь его внимание, для этого все средства хороши.

Если, все ваши усилия, не помогают приобщить ребенка к занятиям спортом, попробуйте использовать другую хитрость, попробуйте с ним договориться. Предложите ему, к примеру, такой вариант: "Раз в неделю ты ходишь в бассейн, так же раз в неделю в воскресенье можешь поиграть в "стратегии".

Часто родители все решают за ребенка, какой спорт ему лучше выбрать. При этом, не задумываясь, что невольно отбирают у маленького человека возможность раскрыть таланты, дарованные ему природой в полной мере. Позвольте ему самостоятельно принимать хотя бы некоторые решения без вашей помощи.

Ребенок занимается спортом, прежде всего для собственного удовольствия, а не ради вас или престижа. Кстати, психологи говорят, что умение сделать самостоятельный выбор развивает в ребенке чувство ответственности. И не беда, если ваш отпрыск не займется каким-то видом спорта. Потому что в этом возрасте дети только ищут занятия по душе. Как гласит народная мудрость: находит тот, кто ищет. Обычно к 12 - 14 годам большинство подростков методом проб и ошибок все-таки находят оптимальный для себя вид физической активности и останавливаются на нем. Но теперь появляются совсем иные проблемы. Типичная ошибка многих взрослых - нацеливание детей на высокие результаты. Они пристрасно следят за тем, как прогрессируют юные спортсмены, какие места занимают на соревнованиях, ругают, если те не приносят медалей и почетных грамот. Слыша упреки вроде: «Мы столько денег тратим на твою секцию, а ты еще ни одного турнира не выиграл!» - ребенок поневоле начинает чувствовать себя неудачником. На самом же деле, занимаясь физкультурой, он в любом случае остается в выигрыше. Пусть не будет медалей и разрядов, главное - он научится владеть своим телом, укрепит здоровье, выработает красивую осанку.

Несколько советов для родителей.

- **Купите ребёнку спортивный комплекс**, он развивает ловкость и позволяет самостоятельно распоряжаться своими умениями, а ещё ребёнок с удовольствием демонстрирует свои достижения всем родным и друзьям, которые могут прийти.
- С раннего возраста **поощряйте подвижные игры, играйте вместе с ними**.
- Обучая ребёнка кататься на лыжах, коньках, роликах, велосипеде и так далее, **будьте доброжелательны снисходительны и не очень настойчивы**, не ждите сразу от ребёнка больших успехов, хвалите его как можно чаще.
- **Поощряйте сезонные развлечения ребёнка** (плавание и катание на велосипеде летом, катание на лыжах с горки, на санках и ледянках зимой); **катайтесь и плавайте вместе**, так и веселее и безопаснее, а в процессе игры легче научить чадо.
- Выбирая спортивную секцию для ребёнка, всегда **следует учитывать талант и интерес малыша**, а не давать воли своему тщеславию маленькому человеку пойдут только те занятия, которые заставляют ему удовольствие.

Главное решить для себя, хотите ли вы, чтобы малыш был просто здоровыми крепким, или вы хотите сделать из него профессионального спортсмена. Надо быть очень внимательным в выборе вида спорта места обучения.

Многие дети сами рано или поздно приходят к мысли о необходимости занятию спортом, если у них не отбить великий интерес к спортивным занятиям в раннем детстве. Нет ничего страшного в том, что ребёнок совсем не будет заниматься спортом. Если у него не спортивные интересы, достаточно того, что он будет вести подвижный образ жизни. Например, много гулять, ходить пешком, заниматься физкультурой.

Как привить ребенку любовь к спорту?

Разносторонние тренировки.

Наслаждение от деятельности - один из лучших и самых полезных уроков, которые вы можете преподать своему ребенку. Но не заикливайтесь на одном виде спорта - ведь ребенок еще растет, а однобокое развитие может привести к травмам и истощению.

Предложите выбор.

Если ребенку не нравятся уроки физкультуры из-за духа соревнования, предложите ему какое-нибудь другое занятие: танцы, йогу, велосипедный спорт, скалолазание, гимнастику или боевые искусства. Обычно неспортивным детям достаточно просто найти что-нибудь по вкусу.

Без боли.

Пусть ваш ребенок знает, что никто не заставит его заниматься спортом, если у него что-то болит. Убедитесь, что он понимает, что невылеченные травмы заставят его оставаться без движения гораздо дольше.

Активность круглый год.

Примерно четверть всех детских травм происходит из-за спорта, из них большая часть - после длительного перерыва в тренировках. Сократите вероятность травмирования, помогая ребенку оставаться активным круглый год.

Вовлеките в процесс.

Если ребенок предпочитает наблюдать, как занимаются другие, а сам не принимает участие в тренировках, постарайтесь увлечь его тем видом спорта, который ему нравится. Возможно, его надо поддержать и воодушевить. Купите подвесную грушу или баскетбольное кольцо или сходите в парк и вместе попинайте мяч. Не исключено, что ему больше понравится этот более спокойный подход к спорту, лишенный духа соревновательности.

Как заставить ребенка тренироваться?

Приведите пример.

Научите ребенка спортивному поведению, приводя хорошие примеры. Не критикуйте других игроков, судей и тренеров, покажите, как принимают победу с честью, а поражение - с улыбкой.

Приноравливайтесь к нему.

Не стоит просить тренера увеличить нагрузку ребенку, пока тот не будет готов. Решение о переходе на другую ступень должно исходить от самого ребенка, если у него все получается, или же от тренера.

Ваш спортивный день.

Если вы устали сидеть с детьми и дома вам слишком тесно, почему бы не отправиться в парк или сад и не устроить спортивный день? Игра в мяч, прыгание через скакалку и лазание по деревьям - то, что нужно, чтобы весело провести время.

Притормозите.

Опасайтесь слишком рано заставить ребенка тренироваться. Специалисты заявляют, что у всех детей моторные навыки развиваются сугубо индивидуально, поэтому то, что подходит одному ребенку, не подойдет другому. До тех пор, пока ребенок сам по себе активен, специальные тренировки мало помогут его развитию.

Отвлекайте.

День, проведенный в тематическом парке, или прогулка по обычному парку с мамой и папой поможет малышу забыть ссору с другом. А переход в новую театральную или гимнастическую группу смягчит огорчение от того, что его не взяли в футбольную команду.

Готовимся к пикнику.

Отличным способом выманить детей на улицу в погожий день может стать пикник. Усложните задачу - купите все необходимое, и пусть ребенок помогает готовиться к выезду на природу с самого утра.

Как приобщить ребенка к спорту?

Подходящий возраст.

Дети после пяти лет должны сами учиться прыгать, бегать и падать. С 6 до 8 лет они уже могут заниматься каким-нибудь спортом с упором на навыки, а не на соревнование. С 9 до 12 - делать все это разом. Помогите ребенку достигнуть нужного уровня.

Вовлекаем в игру.

Исследования показали, что дети, которые видят, что их родители занимаются спортом, скорее всего, захотят в этом поучаствовать. Покажите им на собственном примере, что движение - это жизнь.

Начните с нужного уровня.

Убедитесь, что вы не принуждаете детей «прыгать выше головы» без надлежащей подготовки. Ребенок должен находиться на том уровне, который соответствует его навыкам, даже если все его друзья делают большие успехи, тогда он не почувствует себя ущербным и не станет объектом насмешек.

Пусть он решает сам.

Когда ребенку исполнится 8 - 9 лет, он уже будет примерно знать, что ему нравится, а что нет. Пусть он сам принимает решение, каким спортом заниматься и на какие экскурсии ездить.

Учитывайте индивидуальность.

Не принуждайте ребенка заниматься тем или иным спортом только потому, что тренировки проходят рядом с домом, все соседи уже отправили на них своих детей или вы сами занимались этим видом спорта в молодости. Помогите ребенку найти занятие по его вкусу.

Работа в команде.

Занятия командными видами спорта не только научат ребенка действовать в коллективе и позволят обрести физическую форму. Спорт приучит его спокойно относиться к неудачам и поражениям, победам и успехам, а это всегда пригодится в жизни.

Подготовила:
Хлебова Е. Е.
старший воспитатель МДОАУ

«Детский сад № 9 «Кораблик»
комбинированного вида
г. Новотроицка Оренбургской
области»