

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 253 Краснооктябрьского района Волгограда»

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



**Рекомендации на тему:
«Как привить ребенку любовь к спорту»**



Прививать ребёнку любовь к спорту, активному и здоровому образу жизни нужно начинать с самого детства. Регулярные тренировки укрепляют организм, дисциплинируют, повышают самооценку, формируют сильную волю, целеустремленность, учат преодолению трудностей. А во многих видах спорта предполагается командная работа, что способствует развитию коммуникативных навыков и духу товарищества. К тому же дети, занимающиеся спортом, будут далеки от вредных привычек. Вот только пока одни дети активно занимаются в различных спортивных секциях, других невозможно оторвать от гаджетов. Как же привить ребёнку любовь к спорту?

Уважаемые родители!

Если вы заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок занимался спортом и оставался при этом счастливым и здоровым – напоминайте себе следующие простые правила:

«Начните с себя!»

Дети повторяют привычки и поведение родителей. Когда у родителей любимое занятие – лежать на диване, странно ожидать, что ребёнок захочет заниматься спортом! Поэтому, очень важно не рассказывать, а показывать. Если Вы сами занимаетесь любым спортом или даже делаете зарядку, то ребенок с малых лет, будет повторять за Вами.



«Каждый долгий путь начинается с одного, с первого шага!»

Если Вы решили ни с того ни с сего, принести спорт в жизнь Вашей семьи, то начните с простого. Запишите ребенка на обыкновенное занятие по ОФП, спортивной ориентации или гимнастике и тренер подскажет, к какому виду спорта у него больше способностей.

«Дайте возможность выбрать!»

Часто родители сами выбирают вид спорта для своих детей, не прислушиваясь к мнению самого ребенка. Представьте, что мальчик мечтает стать олимпийским чемпионом по каратэ, а его записали на лёгкую атлетику. Если ребенок категорически против спортивной секции, куда записали родители, важно прислушиваться к нему, нельзя заставлять заниматься насильно. Лучше предоставить ребенку несколько вариантов, среди которых он выберет наиболее ему понравившийся.



Не переживайте, если ребенок часто меняет интересы. Это естественно. Старайтесь, чтобы в детстве он попробовал как можно больше разных видов спорта. Это будет полезно для физического развития и поможет ребенку определиться.

«Нет на свете прекраснее одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи»



Выберите вместе подходящую одежду - она должна быть не только удобной и комфортной, отвечать "стандартам" для тренировок, но и нравиться вашему ребенку. Самое главное - она должна защищать его от возможных травм.

«Детям нужна Ваша поддержка!»

Даже самый спортивный ребенок может утратить интерес, если на все его грамоты и медали реагировать равнодушно. Хвалите ребенка за все его успехи в спорте, даже за самые маленькие. Ребенок необязательно должен быть самым лучшим в спортивной секции или на уроке физкультуры. Отжался на 1 раз больше или пробежал на 2 секунды быстрее? Отлично! Обязательно скажите, как вы гордитесь каждой личной победой ребенка.

«О спорт, ты — мир!»

Если ребёнок занимается определенным видом спорта, то развивайте его интерес к истории этого спорта. Посещайте «взрослые» турниры и соревнования, смотрите видео выступлений спортсменов, изучайте биографии спортивных звезд. Это поможет посмотреть на спорт с разных точек зрения и вдохновить вашего ребенка на усердные занятия.



Что никогда не стоит делать?

1. Не критикуйте ребенка и не давайте ему бесконечные инструкции во время тренировки. Это только смутит малыша и заставит его испытывать напряжение. Разговаривайте позитивно, рекомендации выдавайте последовательно, а не длинным списком. Имейте в виду, дети могут усвоить немного информации за раз и лучше поймут то, что нужно делать, а не то, чего нельзя.
2. Не настаивайте на победе! Ориентируйте своего ребенка на активное участие в соревнованиях. Ведь если вы будете ждать от ребенка только победы, ваше разочарование в случае неудачи может заставить его потерять интерес к физкультуре вообще и соревнованиям в частности. Объясните себе, а потом и ребенку, что поражение – это не повод для расстройства, а всего лишь один из этапов тренировки.



Самое важное!

**Помните, ваш ребенок - уникальный человек со своими интересами и увлечениями, позволяйте ему реализовывать их самостоятельно.
Спорт должен быть источником здоровья и положительных эмоций!**

