

Как заинтересовать ребёнка спортом

Гумбетова Румина Асланхановна
Воспитатель группы «Почемучки»

Здоровье и важные жизненные привычки формируются в детстве. Вот почему мы, родители, хотим, чтобы ребенок занимался спортом. Только наши мечты часто не находят у подрастающего поколения никакой поддержки. Что же делать?

Как родители мы несем ответственность за гармоничное физическое развитие детей, начинать которое лучше с ранних лет. Дошкольник сам себя в спортивную секцию не отправит и на зарядку не поднимет. Это именно нам придется помочь ребенку выбрать интересный для него вид физической активности, постараться сделать движение частью его ежедневной жизни, а потом и потребностью. Самое важное в долгосрочной перспективе — чтобы занятия спортом всегда доставляли удовольствие.

Конечно, важна мотивация.

Универсального совета, как быть в ситуации, когда ребенок «перегорел», нет — вы знаете его лучше всех и понимаете, преодолимо ли мирным путем это сопротивление. Можно попробовать убедить, нарисовать картины будущего, вспомнить мотивирующие примеры из собственной жизни. Верный ход — начать заниматься вместе с ребенком, а уже потом пригласить и тренера.

Нравится, когда получается

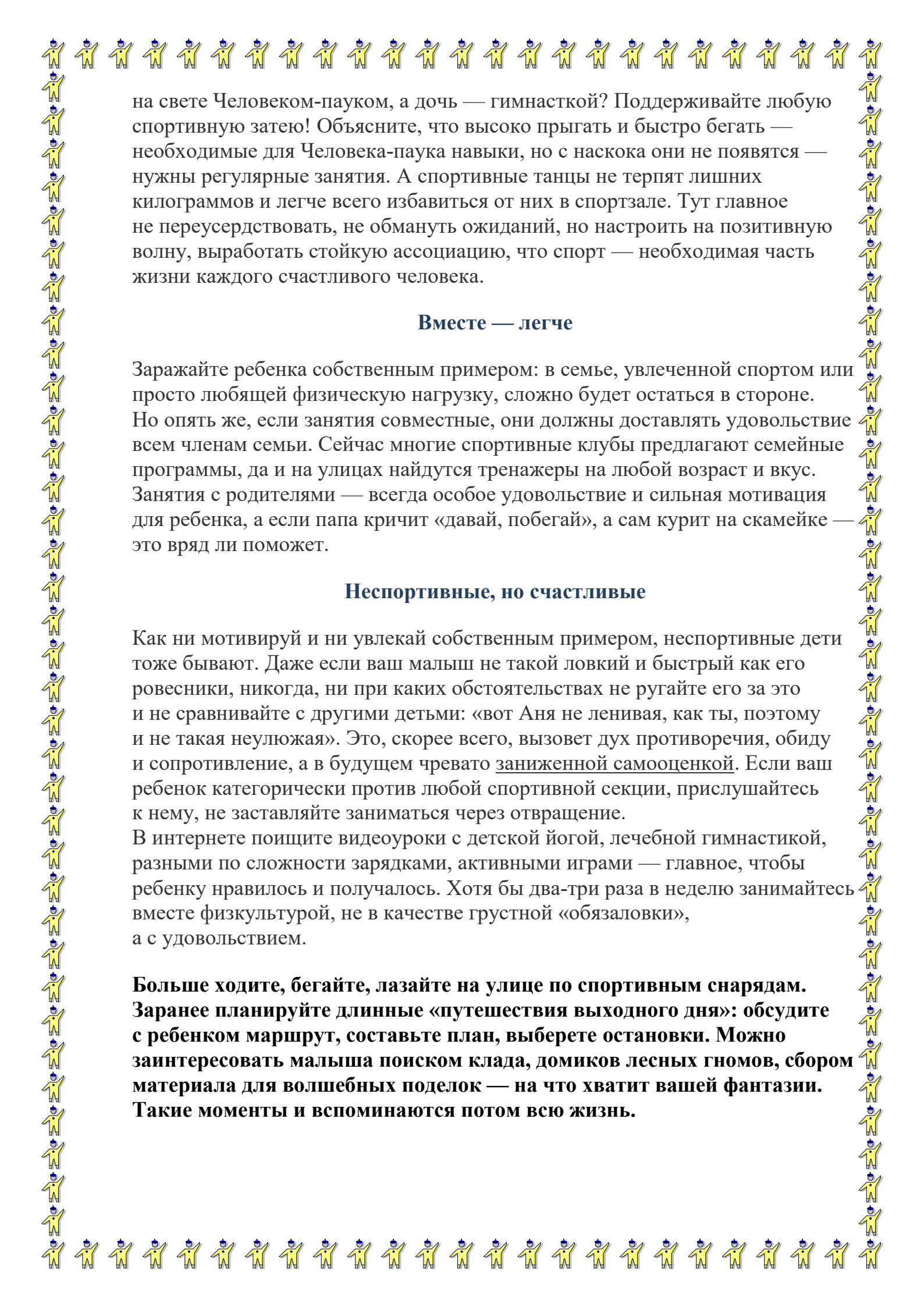
При выборе спортивной секции многие из нас невольно ориентируются на свой вкус и, будем честными, воспоминания о собственных несбывшихся мечтах. Конечно, опытный тренер подскажет вам, будет ли толк из вашего спортсмена, стоит ли продолжать занятия или попробовать что-то еще.

Обязательно нужно учитывать характер ребенка, его темперамент, физические данные. Не менее важен контакт малыша с педагогом — если он не нравится, то и занятия будут не в радость.

Поощряйте даже самые скромные успехи: пятерку по физкультуре, первый прыжок через «коня», участие в школьном кроссе. Интересуйтесь, ходите на соревнования, почаще разговаривайте с тренером.

Формируйте правильный «информационный поток»: регулярно, но ненавязчиво рассказывайте о важности спорта, смотрите вместе подходящие по возрасту фильмы, видеоролики, трансляции соревнований, читайте книги о знаменитых атлетах.

Конечно, для пятилетнего мальчика слабый аргумент, что спортсмены «много зарабатывают» или «редко болеют». Подумайте, что вдохновит сына или дочь на регулярные занятия. Может, сын мечтает стать самым сильным



на свете Человеком-пауком, а дочь — гимнасткой? Поддерживайте любую спортивную затею! Объясните, что высоко прыгать и быстро бегать — необходимые для Человека-паука навыки, но с наскака они не появятся — нужны регулярные занятия. А спортивные танцы не терпят лишнего килограмма и легче всего избавиться от них в спортзале. Тут главное не переусердствовать, не обмануть ожиданий, но настроить на позитивную волну, выработать стойкую ассоциацию, что спорт — необходимая часть жизни каждого счастливого человека.

Вместе — легче

Заражайте ребенка собственным примером: в семье, увлеченной спортом или просто любящей физическую нагрузку, сложно будет остаться в стороне. Но опять же, если занятия совместные, они должны доставлять удовольствие всем членам семьи. Сейчас многие спортивные клубы предлагают семейные программы, да и на улицах найдутся тренажеры на любой возраст и вкус. Занятия с родителями — всегда особое удовольствие и сильная мотивация для ребенка, а если папа кричит «давай, побегай», а сам курит на скамейке — это вряд ли поможет.

Неспортивные, но счастливые

Как ни мотивируй и ни увлекай собственным примером, неспортивные дети тоже бывают. Даже если ваш малыш не такой ловкий и быстрый как его ровесники, никогда, ни при каких обстоятельствах не ругайте его за это и не сравнивайте с другими детьми: «вот Аня не ленивая, как ты, поэтому и не такая неужелая». Это, скорее всего, вызовет дух противоречия, обиду и сопротивление, а в будущем чревато заниженной самооценкой. Если ваш ребенок категорически против любой спортивной секции, прислушайтесь к нему, не заставляйте заниматься через отвращение.

В интернете поищите видеоуроки с детской йогой, лечебной гимнастикой, разными по сложности зарядками, активными играми — главное, чтобы ребенку нравилось и получалось. Хотя бы два-три раза в неделю занимайтесь вместе физкультурой, не в качестве грустной «обязаловки», а с удовольствием.

Больше ходите, бегайте, лазайте на улице по спортивным снарядам. Заранее планируйте длинные «путешествия выходного дня»: обсудите с ребенком маршрут, составьте план, выберете остановки. Можно заинтересовать малыша поиском клада, домиков лесных гномов, сбором материала для волшебных поделок — на что хватит вашей фантазии. Такие моменты и вспоминаются потом всю жизнь.