

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОЛЮБИТЬ ФИЗКУЛЬТУРУ И СПОРТ?

Любой заботливый родитель, желающий лучшего для своего ребёнка, непременно хочет привлечь своё чадо к занятиям спортом, которые являются фундаментом развития сильной и гармоничной личности. Помимо того, регулярные физические занятия, а особенно профессиональный спорт, дисциплинируют и дают возможность для самореализации, что значительно уменьшает вероятность асоциального поведения подрастающего поколения в будущем. Как известно, любовь к спорту и здоровому образу жизни закладывается с самого детства!



А потому, крайне важно привлекать ребёнка к активным нагрузкам с малых лет! Ведь привычка к физическим нагрузкам с малого возраста, остаётся, в большинстве случаев, на всю жизнь. За воспитание здоровых привычек, в том числе, и за привычку к активному образу жизни и физическим нагрузкам, отвечают родители!

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОЛЮБИТЬ ФИЗКУЛЬТУРУ И СПОРТ?



Так, как же родители могут поспособствовать формированию интереса и положительного отношения у ребёнка к физической активности?

Пробуйте!

Проводите досуг полезно и активно!

Боксируйте вместе в игровой форме, сходите на каток, катайтесь на беговых лыжах зимой, играйте в футбол, бадминтон, баскетбол - летом! Пробуйте всё!

Пусть ребёнок ознакомится с максимальным разнообразием вариантов! Чтоб в последующем, он мог самостоятельно выбрать привлекающий его вид спорта!

Показывайте!

Смотрите с ребёнком фильмы о спортивных достижениях, обсуждайте их вместе, рассказывайте ребёнку что помогает героям достигать успеха!

Посещайте вместе спортивные мероприятия! Заражайте ребенка положительными примерами и спортивной атмосферой!

Развешивайте целеустремленность!

Каждый мальчик хочет быть сильным, каждая девочка - красивой и гибкой.

Убедите ребенка в том, что спорт - самый действенный способ на пути к исполнению его желания! Ставьте небольшие, доступные ребёнку цели!

Предвкушение достижения значительно побуждает!

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОЛЮБИТЬ ФИЗКУЛЬТУРУ И СПОРТ?



Так, как же родители могут поспособствовать формированию интереса и положительного отношения у ребёнка к физической активности?

Поощряйте!

Все дети нуждаются в поддержке и одобрении взрослых. Особенно своих родителей! В случае ошибок и неудач, будьте терпимы и нейтральны, не акцентируйте внимание на них. Поддерживайте любые заслуженные усилия и маленькие одержанные победы Вашего чада. Делайте акцент на его сильных сторонах и конкретных действиях ребёнка! Объясняйте, что способствует его успехам и является причиной неудач. (Но не критикуйте!) Любое поощрение, правильная похвала или заветный приз, помогает ребёнку не терять стремление к цели. Пусть ребёнок чувствует вкус успеха и стремится его ощутить.

Транслируйте положительный настрой и создавайте правильные ассоциации!

Когда вы занимаетесь вместе, создавайте положительную атмосферу при занятиях спортом! Купите ребёнку красивую форму, сопровождайте занятия веселой музыкой и смехом! Меняйте локации - занимайтесь не только дома, но и на улице. И не изнуряйте ребёнка чрезмерными нагрузками! Пусть маленькие тренировки будут в удовольствие. Созданные для физических занятий условия, должны способствовать возникновению приятных ассоциаций! Со временем ребёнок начнёт проявлять инициативу!

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОЛЮБИТЬ ФИЗКУЛЬТУРУ И СПОРТ?



Так, как же родители могут поспособствовать формированию интереса и положительного отношения у ребёнка к физической активности?

Будьте примером!

Начните с себя! Пусть ребёнок видит, как его главные мотиваторы упражняются! Сформируйте сначала привычку у себя: каждое утро покачать пресс, сделать гимнастику и приседания. Ваши регулярные старания скажутся плодотворно, не только на интересах и стремлениях Вашего ребёнка, но и Вашей фигуре и самочувствии!



Забота о ребёнке начинается с бережного отношения к себе и своему здоровью!