

# Воспитание любви у детей к различным видам спорта

Здоровье детей, физическое и моральное – главная цель любого родителя. Как вырастить малыша здоровым, нормальным и социально развитым, когда вокруг столько негатива, вредных продуктов и не менее вредных развлечений? Как объяснить ребенку, что интернет и компьютерные игры хороши в меру, а прогулки на свежем воздухе и спорт именно то, чем он должен заниматься в свободное время? Чтобы привить нужные ценности, важно заниматься досугом ребенка с тех пор, как он начал самостоятельно ходить. Многие мамы, пытаясь отдохнуть и освободить себе немного времени, усаживают малыша перед монитором с мультфильмами. Изо дня в день ребенок воспринимает экран как единственное развлечение, простое, доступное и красочное. Поэтому нет смысла ругать ребенка, что он целыми днями сидит в квартире с игровой приставкой, если в раннем детстве мама не стремилась уделять прогулкам и развивающим подвижным играм достаточно внимания.



**1. Заразите примером.** Здорово, если велопогулки, роллер-забеги или лыжная прогулка по воскресеньям – обычное дело для вас. Расскажите ребенку о своих впечатлениях, пользе занятий, и почему вы полюбили заниматься спортом. Делайте это искренне, без нравоучения, и берите ребенка с собой. Начните с основ и покажите, чего можно добиться, занимаясь регулярно.

Помните, вы – лучший друг вашего ребенка, а начинать новое дело в атмосфере поддержки всегда легче и интереснее. Если вы рядом, это даст ощущение защиты ребенку, что важно в нежном возрасте.

Если вы сами не умеете, например, кататься на роликах, начните осваивать азы вместе. Видя, как вы стараетесь и добиваетесь результата, малыш будет чувствовать себя увереннее. И вам с маленьким партнером можно будет устраивать мини-соревнования и отмечать успехи друг друга.

**2. Создайте спортивную атмосферу. Купите красивую и комфортную форму для занятий.** Дайте ребенку максимум возможностей для активного движения. Установите дома небольшой спорткомплекс, поощряйте попытки — с вашей страховкой — покорить горку или лесенку на детской площадке. Предложите самокат, велосипед, съездите в выходные за город и поиграйте в бадминтон или теннис. Постоянный доступ к активному движению поможет малышу научиться владеть своим телом. При освоении очередного двигательного навыка развиваются более высокие отделы мозга.

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



### 3. Отмечайте достижения

Помните – ваш малыш и ходить научился не сразу. Помните, как вы радовались его первым неуверенным шагам? Радуйтесь так же. Поддерживайте его и хвалите – за удачно выполненное упражнение, упорство, скажите, каким сильным он становится.

### 4. Следите за самочувствием и безопасностью

Не заставляйте заниматься в период болезни, даже если тренер требует появиться всенепременно. Будьте чуткими к физическому состоянию ребенка, делайте обследование у врачей, прежде чем пойти на «серьезные» тренировки. Помните, что

раз полученная травма может не только перечеркнуть спортивную карьеру. Что гораздо хуже – повлиять на всю жизнь ребенка.

### 5. Расширяйте спортивный кругозор

Если ребенок уже увлекается определенным видом спорта, не ограничивайте интерес стенами зала. Сходите на «взрослые» турниры и соревнования, посмотрите видео выступлений спортсменов, изучайте биографии спортивных звезд. Это поможет посмотреть на спорт с разных точек зрения и вдохновить на усердные занятия.

### 6. Не заставляйте

Если ребенок категорически не хочет идти на тренировку, кататься с вами на роликах или встать на сноуборд – не заставляйте и ни в коем случае не злитесь. Тому может быть масса причин – лучше позже, когда протест стихнет, поговорите с ним о причинах.

Возможно, ребенка не привлекают известные ему виды спорта, а других он просто не знает. В этом случае расскажите ребенку о многообразии тренировок. Это поможет найти занятие по душе. Не страшно, если ребенок захочет переключиться на другой вид спорта. Не останавливайте его. Поддержите поиски.

**7. Не препятствуйте выбору** Возможно, вы хотели вырастить футбольную команду, но сын выбрал бальные танцы. Не спешите рвать свои волосы и думать, что с ребенком «что-то не так». Поддержите выбор, ведь это – желание вашего ребенка, и он имеет право его осуществить. Помогите ему.

**Помните – за каждый талант с нас спросится. Вполне возможно, что это – призвание вашего ребенка.**

