

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.

