

## **Консультация для родителей : «Как привить ребенку любовь к спорту»**

Ключевые моменты:

- Утренняя зарядка;
- спортивные состязания;
- спортивные праздники;

Спорт – это залог крепкого здоровья и хорошего настроения всегда и везде. Поощрение к занятиям спортом – это привить с детства здоровые привычки. Они останутся с ними на всю жизнь. Навязывать занятия спорта не нужно.

Любовь к физическим нагрузкам прививать надо постепенно и в игровой форме: активные игры, элементы соревнования и эстафеты, которые можно проводить в спортивном зале или на свежем воздухе.

Родителям нужно знать и помнить, что поощрение и принуждения это не одно и то же, поэтому усердствовать не нужно.

**Чтобы ребенок с удовольствием занимался спортом и оставался счастливым нужно знать следующее:**

1. На собственном примере показать ребенку , что для вас значит спорт , поделитесь с ребенком о пользе занятий. Делайте это искренне. Берите с собой на занятия ребенка и покажите , чего можно добиться занимаясь регулярно. И помните лучший друг у ребенка это вы! Любое начатое дело в атмосфере поддержки приносит положительный результат. Когда вы рядом, то у ребенка остается чувство защищенности, что важно и их возрасте
2. Если вы например, сами не умеете кататься на коньках или роликах, то начните оттаивать азы вместе. Старайтесь сами, добивайтесь результатов и ребенок будет чувствовать увереннее.
3. Поддерживайте и хвалите за удачно сделанные упражнения, за его упорство. Скажите ему какие он сильным становится.
4. Не заставляйте ребенка заниматься тем видом спорта ,который по какой то причине нравится вам. Поддержите его словом.
5. Не ругайте ребенка за ошибки. Исправление ошибок и преодоление трудностей это часть обучения. Ругая и критикуя ребенка за ошибки, вы отбиваете у него желание учиться.

6. Расширяйте его спортивный кругозор ,ходите вместе с ним на соревнования, « взрослые » турниры, смотрите видео разных спортсменов, читайте им биографии спортивных звезд. Это поможет смотреть на спорт с разных точек зрения и вдохновляет еще на еще более усердные занятия.

7. Говорите ребенку о пользе спорта для его здоровья. Будьте примером для него. Делайте зарядку вместе. Будьте его партнером в его домашних тренировках.

### **Чего нельзя делать никогда**

1. Помните , ваш ребенок это человек со своими интересами и увлечениями. Помогайте реализовать их самостоятельно. Его успехи в спорте это его а не ваши достижения. Некоторые родители считают их своими.
2. Поощряйте ребенка на активное участие в соревнованиях, но не закидывайте его внимание на победе. В случае неудачи, ваше разочарование может заставить его потерять интерес к физкультуре вообще. Объясните , что поражение – это не повод расстраиваться, а всего лишь – этап тренировки.
3. Не критикуйте и не читайте нотации – это смутит вашего ребенка и заставит испытывать напряжение. Приподносите свои рекомендации последовательно и в позитивном ключе. Так дети лучше поймут , что нужно делать, а что делать нельзя.

### **Помните**

Дети хотят заниматься спортом так как – это весело. Детям нужны физические нагрузки, но заставлять не надо. Простое решение – выбрать вместе с ним любой вид спорта : танцы, плавание, гимнастика, любой вид единоборства и .т.д.