



Как привить ребенку любовь к спорту на всю жизнь!

Вам хочется, чтобы малыш рос физически развитым, выбрал себе спортивное увлечение по душе и сохранил интерес к спорту на долгое время? Начните прививать ребенку любовь к спорту!

Сегодня он увлекается футболом, позже может переключить свое внимание на большой теннис или вовсе предпочесть спортивным играм плавание — почему бы и нет? Вкусы и спортивные интересы ребенка могут меняться. Главное, чтобы он любил спорт и считал его естественной частью своей жизни. Именно об этом с самого детства должны позаботиться родители!

Детские психологи и специалисты по физическому развитию рекомендуют простые и верные способы подружить детей со спортом.

Семейное увлечение

Как же привить ребенку любовь к спорту? Лучший способ помочь малышу полюбить спорт — заниматься вместе, всей семьей. Если ребенок с раннего детства привык проводить выходные на свежем воздухе, летом — вместе с родителями играя с мячом, а зимой — всей семьей катаясь на коньках, спорт станет неотъемлемой частью его жизни.

Так, если оба родителя увлечены горными лыжами, первые свои уроки малыш может получить уже в три года. А если вы сами не умеете, например, кататься на роликах, вам стоит осваивать этот спортивный вид отдыха вместе. Наблюдая, как вы стараетесь и добиваетесь результата, малыш будет чувствовать себя увереннее. Да и учиться в компании всегда веселее.

Физическая активность всегда!

Дайте ребенку максимум возможностей для активного движения. Установите дома небольшой спорткомплекс, поощряйте попытки — с вашей страховкой — покорить горку или лесенку за детской площадке, предложите самокат, велосипед, роликовые коньки.

Постоянный доступ к спортивным активностям поможет малышу быстрее научиться владеть своим телом. Кстати, психологи уверены, что разнообразные физические нагрузки, затрагивающие разные группы мышц, благотворно влияют и на развитие интеллекта.

Поощряйте самостоятельность

Прежде, чем записать малыша на спортивные занятия, спросите, чем он хотел бы заниматься и почему, познакомьте его с тренером, посетите открытый урок и дайте возможность самому принять решение. Кстати, спортивную форму и экипировку для занятий тоже лучше выбирать вместе, учитывая при этом вкусы малыша. Пусть он, по возможности, сам собирает вещи для тренировки и разбирает сумку после нее, а также сам следит за изменениями в расписании.

Комплексный подход

Если ребенок уже занимается в спортивной секции, предложите ему и другие возможности получать информацию об этом виде спорта. Сходите на «взрослые» турниры и соревнования, посмотрите видеоролики выступлений спортсменов, изучайте биографии спортивных звезд.

Отмечайте достижения

Будьте в курсе успехов ребенка и всегда поддерживайте его: обязательно хвалите за то, что получается. Также, важно, чтобы интерес к занятиям проявляли оба родителя: посещайте открытые уроки и соревнования, интересуйтесь у тренера успехами ребенка. И всегда помните о том, что успехи и радость малыша — дело всей семьи!

Источник: <http://www.rastishka.ru/parent/statya/kak-privit-rebenku-lyubov-k-sportu-na-vsyu-zhizn>