

Как заинтересовать ребенка в занятиях физкультурой и спортом?

Безусловно, все родители хотят, чтобы их дети выросли крепкими и здоровыми, для этого необходимо приучить их к правильному питанию и занятию физкультурой.

Основные рекомендации для родителей:

1. Дошколята, как правило, всегда очень подвижны благодаря активным играм, но это не дает повода исключить для них утреннюю зарядку. Для того чтобы заинтересовать малыша физическими упражнениями, стоит перевести этот процесс в игру.

Например, попросить ребенка показать, как прыгает зайчик, как кошка выгибает спину, предложить собрать виртуальные грибы, не сгибая колен и т.д. Такие упражнения рекомендуется делать ежедневно не более 10-15 минут.

Родителям нужно учесть, что зарядка необходима малышам не только утром, но и в течение дня, к примеру, после занятий рисованием или лепкой.

2. Очень важно со стороны родителей приучать детей к физкультуре, демонстрируя им собственный пример, после прогулки на лыжах, утренней пробежки или катания на велосипеде обязательно нужно поделиться с ребенком своими яркими впечатлениями от таких мероприятий.

Отлично идут на пользу совместные занятия физкультурой и спортом, с детьми можно делать небольшие пробежки, кататься на лыжах, коньках, велосипедах, ходить в походы, плавать в бассейнах и водоемах, играть в бадминтон и т.д. Так же идеальным вариантом будет совместное с детьми посещение спортивных центров, в которых можно прекрасно провести время, отдохнуть и развлечься с пользой для всей семьи.

3. Идеально способствовать заинтересованности ребенка физкультурой будет оборудованный дома спортивный уголок.

Обустройство такого уголка не составит затруднений для родителей, часть спортивного инвентаря можно купить в магазине, часть сделать своими руками. В уголке желательно присутствие турника, шведской стенки, колец для мячей, так же нужно обзавестись скакалкой, обручем, гантелями для детей и специальными ковриками. По мере взросления ребенка и увеличения его физических нагрузок коллекцию спортивного инвентаря нужно пополнять.

Заинтересовать ребенка катанием на велосипеде можно с ранних лет, начиная с обычной велоколяски, по мере его взросления следует обновлять

такой вид детского транспорта, сначала трехколесным велосипедом, потом двухколесным, то же самое можно сказать и о самокате.

Очень полезно и интересно для ребенка катание на роликах, но не стоит их покупать детям, не достигшим пяти лет и обучение катанию на них нужно начинать на упрощенных вариантах.

4. При записи ребенка в спортивную секцию родителям в первую очередь необходимо учитывать желание самого ребенка, его интерес к тому или иному виду спорта.

Не стоит волноваться, если ребенок с первого раза не определится с интересующей его секцией, а будет их неоднократно перебирать, это вполне допустимо, для нахождения идеального варианта, так же не стоит переубеждать ребенка, если он отдаст предпочтение занятиям балетными танцами, свой выбор он должен делать только сам.

