

## Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой?

Очень многие родители стараются, как можно раньше приобщить малыша к занятиям спортом. Однако помните, что спорт- это всегда повышенные физические нагрузки, высокое проявление волевых усилий, способность переживать поражение. Может ли еще неокрепшая психика ребенка выдержать такие встряски? Если вы хотите, чтобы малыш был здоров и счастлив –играйте с ним!

Только в игре малыш может выдержать достаточно продолжительные нагрузки без прикладывания волевых усилий. А физические качества, о развитии которых так мечтают многие родители: ловкость, быстрота, выносливость, сила, координационные способности, можно легко развить в совместных играх с ребенком.

Если ребенок не любит заниматься физкультурой, то искать причины надо не в нем, а в окружающих взрослых. Значит , малыш имел уже негативный опыт общения с педагогом, который накричал, запугал или просто не обращал на него внимания. Это может быть следствием однообразных нудных занятий с детьми, где запрещены свобода, смех, общение.

А может ребенок просто не видит образца для подражания в семье? Или может это образ жизни, который ежедневно навязывают ему? К шести годам маленькие старички вместе со взрослыми смотрят сериалы, поднимаются на лифте на третий этаж. Уже к первому классу они становятся инфантильными и ленивыми, их трудно сдвинуть с места и уж тем более привлечь к занятиям физкультурой. Проанализировав причины, постарайтесь устранить их.

Начните заниматься вместе с ребенком. Если вы решили делать зарядку по утрам, она должна приносить ему радость от совместного общения и игры. Придумайте роль своему малышу. Сегодня он проснется тигром, завтра – щенком. Войдя в образ, он с удовольствием будет выполнять простейшие имитационные упражнения в подтягивании, поворотах, прыжках и лазании. А если вы подберете соответствующую музыку, он будет просить повторить движение снова и снова, увлеченные сюжетом. Вам

не нужно будет его заставлять чистить зубы, умываться и выполнять не очень любимые гигиенические и бытовые операции. Хвалите своего ребенка за любые достижения, радуйтесь новым удачам. Если ребенка с года до четырех - пяти лет интересует сам процесс движения, то с шести лет у него появляется интерес к результату. Ребенок старается повысить свои достижения, сравнивает их с предыдущими результатами. Не упускайте эту возможность. Обязательно отмечайте его победы над собой, записывайте результаты.

Родители часто больше внимания уделяют эстетике помещения, загромождают дорогостоящей мебелью, где нет места ребенку с его неумной энергией. Однако, разместив, целый спортивный комплекс, вы обеспечите своему ребенку крепкое здоровье и хорошее настроение. Они, не зная устали, будут с пользой проводить время на снарядах, незаметно овладевая все новыми и новыми движениями, развивая свое воображение, творчество, самостоятельность и инициативу.