

## **Как привить дошкольнику любовь к спорту.**

Спорт полезен. Сомнений в этом нет. Но как донести это до детей? Ведь очень часто они предпочитают регулярным занятиям физическими упражнениям мультфильмы или шумные игры со сверстниками.

Все родители, без исключения, мечтают вырастить здорового и всесторонне развитого ребенка. А достичь этой цели невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом. Но, к сожалению, иногда бывает так, что мамы и папы сами того не желая, отбивают охоту у детей заниматься спортом.

Общеизвестно, что спортивные занятия не только укрепляют здоровье ребенка. Но и помогают развить многие черты характера: целеустремленность, уверенность в собственных силах. Не всегда намерения родителей определить ребенка в спортивную секцию совпадают с его личным желанием.

Если ребенок привык вести малоподвижный образ жизни у телевизора и компьютера, то скорее всего, нотации родителей о том, как это вредит его здоровью, не приведут к желаемому результату. И здесь выход один- на собственном примере показать преимущества занятий спортом.

Родителям необходимо проявить фантазию и смекалку. Обычные физические упражнения могут показаться ребенку, привыкшему к ярким телевизионным картинкам, слишком скучными. Возможно, стоит предложить ему оригинальные виды спорта. Если у малыша есть какой-либо кумир, мультипликационный герой- можно обыграть это увлечение, сказать, что супермен не был бы таким сильным, если бы не тренировался регулярно.

Начните заниматься спортом вместе с ребенком, будьте ему примером. В нежном возрасте детям свойственно повторять за родителями, и если они видят, как те выполняют физические упражнения, им обязательно захочется присоединиться. Поездка в отпуск- так же повод приучить малыша к занятиям: плавание на открытой воде, водные лыжи и др.

Занятия спортом дарят здоровье, силу, ловкость, массу позитивных эмоций и возможность обрести новых друзей. Поэтому дети, как правило с удовольствием посещают спортивные секции. Позвольте ребенку самому выбирать вид спорта, каким он будет заниматься. Это даст позитивный настрой на будущее. Не беда, если данный вид спорта может наскучить малышу. Для общего физического развития будет полезно попробовать

несколько видов спорта. Повзрослев, ребенок сам остановиться на наиболее любимом занятии. Зато заниматься, в этом случае, он будет с удовольствием.

Психологи советуют родителям обратить внимание на поведение ребенка. Оно определяет не только его стиль общения, но и жизненные предпочтения. В том числе и в детском спорте. Помогите малышу найти свое детское занятие, учитывая психологию ребенка и его поведенческую направленность. В какую спортивную секцию записать своего ребенка, можно задуматься, когда ему исполнится 3 года.