**Как приучить ребенка к спорту**

В последнее время наблюдается тревожная тенденция: современные дети становятся более вялыми, болезненными и нетренированными. Происходит это оттого, что появилось множество пассивных занятий, которым отдают большее предпочтение, чем спортивным развлечениям. Да и сами родители не уделяют должного внимания физкультуре. Глядя на них, подрастающее поколение начинает думать, что физподготовка – вещь неважная и ненужная для современной жизни.

Конечно, все родители хотят, чтобы их ребенок был здоровым, сильным, ловким и гармонично развитым. Но если изначально, своим примером, они не привили любви к физической культуре, то в дошкольном или в школьном возрасте встает проблема: как научить детей любить и уважать спорт.

|  |
| --- |
|  |
| **если у ребенка нет желания заниматься спортом, очень важно понять причины такого негативного отношения к физической культуре, чтобы в дальнейшем создать более благоприятные условия.** |
|  |

Здорового малыша не нужно заставлять делать зарядку. В раннем возрасте он сам нуждается в движении и охотно делает упражнения, которые предлагают ему родители. Самое главное – не нужно принуждать ребенка к выполнению того или иного движения, так как в возрасте трех лет он начинает сознавать свою индивидуальность и стремится к самостоятельности. Давление со стороны родителей может привести к тому, что он наотрез откажется заниматься какой бы то ни было физической активностью.

Следует также иметь в виду, что ведущая деятельность детей до семи-восьми лет – это игра. До этого возраста они не испытывают потребности учиться, поэтому не стоит превращать занятия в уроки. Если проводить их в форме игры, то ребенок сам с удовольствием будет принимать участие в зарядке и у него всегда будет прекрасное настроение.

Постепенно вовлекая кроху во все новые игры и забавы, нужно периодически повторять некоторые из них, чтобы он закрепил изученные движения. Не забывая хвалить и удивляться успехам своего чада, можно добиться того, что он активно будет участвовать в занятиях физкультурой. Демонстрация его умений остальным родственникам также будет стимулировать интерес ребенка. Придерживаясь всех этих правил, можно развить уверенность в себе и стремление учиться дальше, осваивать новые, более сложные движения и игры.

Иногда полные дети не хотят заниматься спортом, потому что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Им можно помочь, установив распорядок дня и составив меню из менее калорийных продуктов. Очень важно привлекать полных малышей к занятиям спортом, чтобы они не отставали в двигательном развитии от своих сверстников. Кроме похвалы, стимулом для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой. Например, можно сказать, что они смогут бегать и прыгать наравне с остальными детками, не отставая от них, быстрее научатся плавать. Кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения техники плавания.

Объясняя, почему ребенок должен заниматься физкультурой, родители должны как можно мягче, но честно рассказать о причинах такой необходимости. Увидев, что взрослые воспринимают его как равного и не менее умного человека, малыш не захочет потерять этого доверия. Поначалу, возможно, он станет заниматься, потому что «так надо», но затем втянется. А в более зрелом возрасте будет очень благодарен родителям за их отношение и их вклад в его спортивное развитие.