

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ «Детский сад № 212» «Солнышко» общеразвивающего вида.

Рекомендательный материал для родителей
«Как привить ребенку любовь к спорту»

Выполнила: А.С. Шипицина

2022г

Актуальность: спорт важен для любого человека. В настоящее время уделяется много внимания развитию массовой физической культуре. Черезвычайно важным является привлечение дошкольников к спорту. Вопрос о том, как привить ребенку любовь к занятиям физической культурой волнует многих родителей.

Цель: помочь родителям приобщить ребенка к спортивному образу жизни, тем самым укрепить его здоровье.

Утренняя зарядка, спортивные состязания, спортивные праздники — это ключевой момент, необходимый для того, чтобы приучить ребенка к спорту с самого детства.

Поощрение к занятиям спортом — отличный способ привить детям здоровые привычки, которые останутся с ними на всю жизнь.

Конечно же, не стоит навязывать детям, тем более самым маленьким любовь к спорту в детском саду. Прививать любовь к физическим нагрузкам стоит постепенно и обязательно в игровой форме. В этом деле хорошо помогают элементы соревнования, эстафеты и просто активные игры, которые можно проводить в спортивном зале или на свежем воздухе.

Всякому ответственному родителю стоит помнить, что граница между поощрением и принуждением достаточно тонка — увлекшись, ее можно незаметно пересечь.

Если вы заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок занимался спортом и оставался при этом счастливым и здоровым — напоминайте себе следующие простые правила.

Что обязательно нужно?

1. Покажите пример! Расскажите ребенку о своих впечатлениях, пользе занятий, и почему вы полюбили заниматься спортом. Делайте это искренне, без нравоучения, и берите ребенка с собой. Начните с основ и покажите, чего можно добиться, занимаясь регулярно.

Помните, вы — лучший друг вашего ребенка, а начинать новое дело в атмосфере поддержки всегда легче и интереснее. Если вы рядом, это даст ощущение защиты ребенку, что важно в нежном возрасте. Если вы сами не умеете, например, кататься на роликах, начните осваивать азы вместе. Видя, как вы стараетесь и добиваетесь результата, малыш будет чувствовать себя увереннее

2. Отмечайте достижения! Помните — ваш малыш и ходить научился не сразу. Помните, как вы радовались его первым неуверенным шагам? Радуйтесь так же. Поддерживайте его и

хвалите – за удачно выполненное упражнение, упорство, скажите, каким сильным он становится.

3. Поддерживайте ребенка, если он не хочет заниматься тем видом спорта, который по какой-то причине нравится вам.

4. Позволяйте малышу ошибаться. Ошибки и преодоление трудностей – часть обучения. Если ребенок постоянно боится что-то сделать неправильно, у него пропадает желание учиться.

5. Расширяйте спортивный кругозор! Если ребенок уже увлекается определенным видом спорта, не ограничивайте интерес стенами зала. Сходите на «взрослые» турниры и соревнования, посмотрите видео выступлений спортсменов, изучайте биографии спортивных звезд. Это поможет посмотреть на спорт с разных точек зрения и вдохновить на усердные занятия.

6. Напоминайте ребенку о том, что спорт полезен для здоровья. Будьте примером для подражания и товарищем. Помогайте собирать сумку с инвентарем, делайте зарядку вместе и участвуйте в домашних тренировках в качестве партнера.

Что никогда не стоит делать?

1. Не подменяйте спортивные цели ребенка своими собственными. Многие родители ошибочно считают успехи малыша в спорте своим достижением. Помните, ваш ребенок – уникальный человек со своими интересами и увлечениями – позволяйте ему реализовывать их самостоятельно.

2. Ориентируйте своего ребенка на активное участие в соревнованиях, но не закливайтесь на победе. Если вы ждете от ребенка только победы, ваше разочарование в случае неудачи может заставить его потерять интерес к физкультуре вообще и соревнованиям в частности. Объясните себе, а потом и ребенку, что поражение – это не повод для расстройства, а всего лишь один из этапов тренировки.

3. Не критикуйте ребенка и не давайте ему бесконечные инструкции во время тренировки. Это только смутит малыша и заставит его испытывать напряжение. Разговаривайте с ним в позитивном ключе, рекомендации выдавайте последовательно, а не длинным списком. Имейте в виду, дети могут усвоить немного информации за раз и лучше поймут то, что нужно делать, а не то, чего нельзя.

И помните!

Как правило, дети хотят заниматься спортом, потому что это весело. Если занятия проходят «из-под палки» – ребенок быстро теряет всякую заинтересованность в физкультуре. Ребенку необходимы физические нагрузки, но заставлять не нужно. Простое решение – выбрать вместе с ребенком оптимальный вид физической деятельности, в детском фитнесе он очень разнообразен: пусть плавает, танцует, занимается йогой, единоборствами, гимнастикой и т. д.

Источники:

mixsport.pro

jvlife.ru