

КАК ПРИВЛЕЧЬ РЕБЁНКА К СПОРТУ

Артёмова Е.И.

инструктор по физкультуре,
ЗАО ГБОУ «Детский сад комбинированного
вида № 2572», г. Москва

*Как укрепить здоровье у своего ребёнка?
Этот вопрос волнует всех родителей.*

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. Многие родители самокритично оценивают своё участие в физическом воспитании детей, ссылаясь на ряд причин. Для многих родителей главное, чтобы ребёнок был красиво одет и вкусно накормлен. Всё это, конечно, хорошо. Но со спортом нужно дружить, и дружить всей семьёй.

В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. То есть утро начинаем с утренней гимнастики, далее водные процедуры и учебный процесс — со временем к этому режиму привыкаешь.

Задача взрослого — направить и поддержать ребёнка в его стремлении заниматься спортом. Ведь именно движения делают ребёнка выносливым, ловким, сообразительным.

Сколько должен двигаться здоровый ребёнок в течение дня?

Всё зависит от индивидуальных особенностей. Кто-то активный, кто-то малоактивный. Но дети должны играть!

Как сделать, чтобы ребёнок хотел двигаться?

Это совместная работа детей и взрослых. Отложите все дела, возьмите мяч, поиграйте с ребёнком. Предложите догнать вас. Вот что нужно вашему малышу. Больше гуляйте на свежем воздухе, причём в любую погоду. В результате дети меньше болеют и больше двигаются.

Воспитание дома

Если у ребёнка нет желания заниматься спортом, нужно найти причину и в дальнейшем создать более благоприятные условия. Необходимо объяснить, почему нужно заниматься физкультурой.

Ребёнка нужно направлять. Дети должны с радостью выполнять упражнения, а родители должны воспитывать спортивные наклонности детей с раннего возраста.

Длительный малоподвижный образ жизни ребёнка может привести к полному угасанию желания заниматься спортом. Не упустить время - вот главная задача родителей, заботящихся о всестороннем развитии своих детей.

