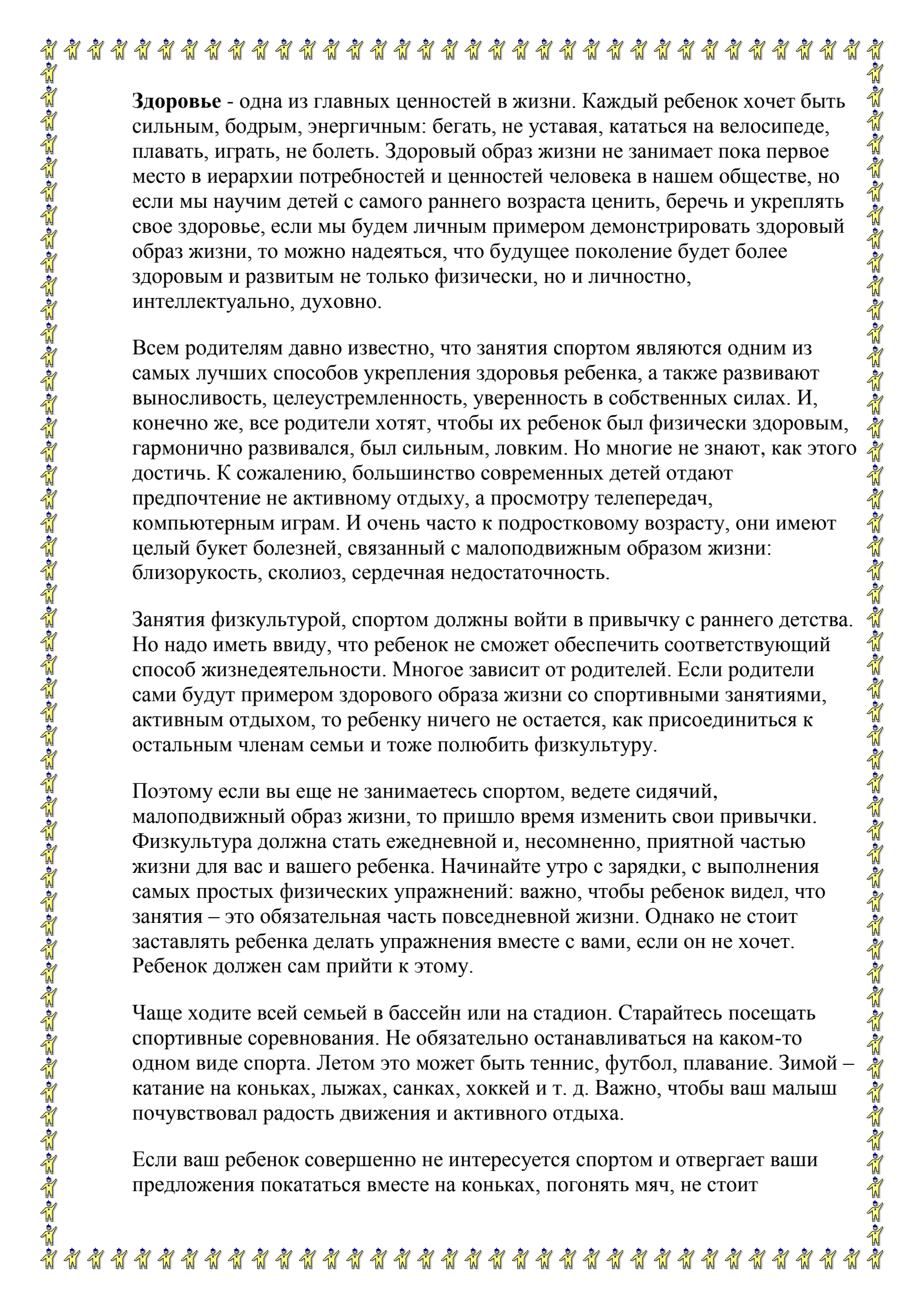
A decorative border consisting of a continuous line of small, yellow stick figures with blue heads, arranged in a rectangular frame around the central text.

**Консультация для родителей**  
**« Как приобщить ребёнка к спорту? »**



**Здоровье** - одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть, не болеть. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

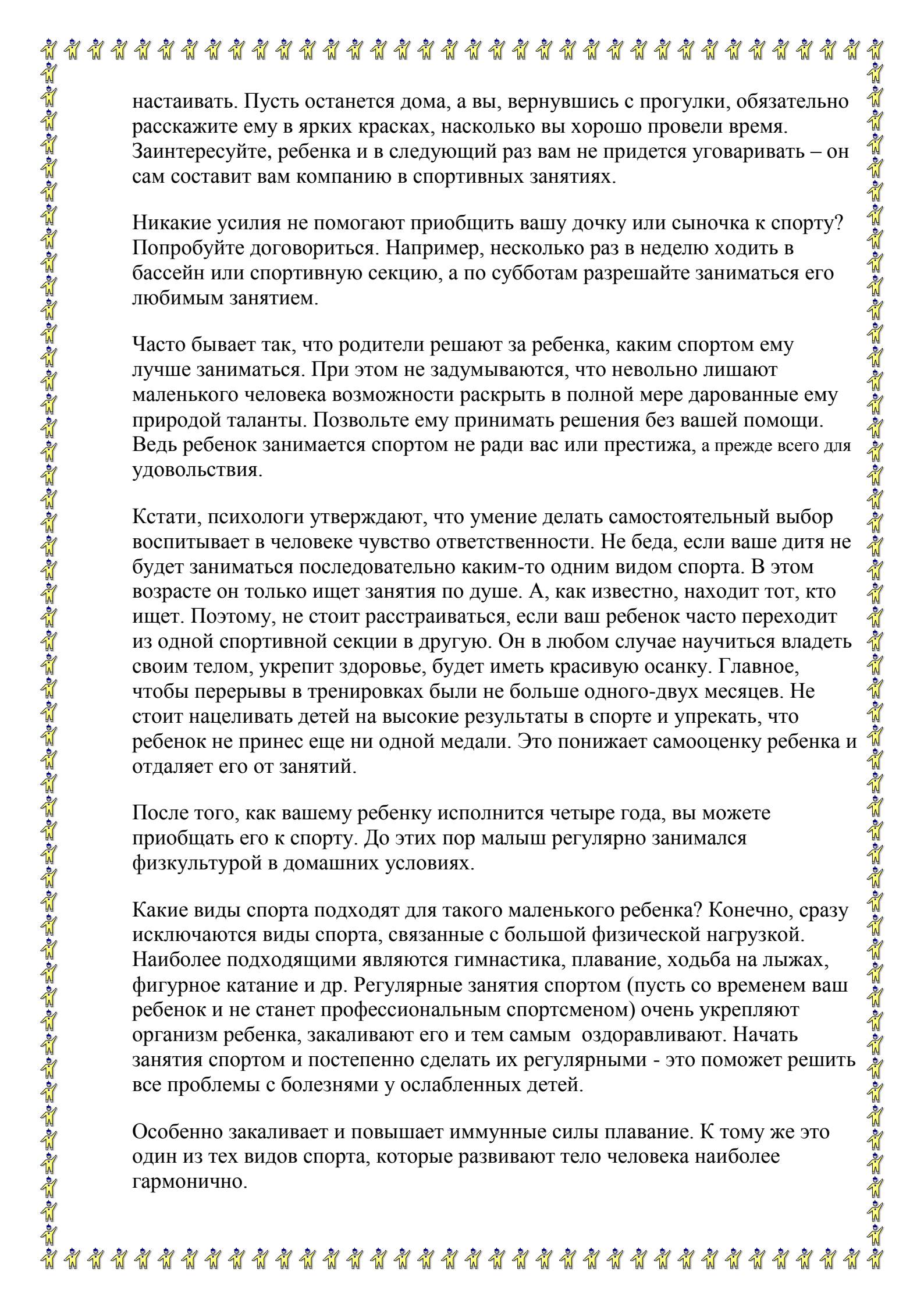
Всем родителям давно известно, что занятия спортом являются одним из самых лучших способов укрепления здоровья ребенка, а также развивают выносливость, целеустремленность, уверенность в собственных силах. И, конечно же, все родители хотят, чтобы их ребенок был физически здоровым, гармонично развивался, был сильным, ловким. Но многие не знают, как этого достичь. К сожалению, большинство современных детей отдают предпочтение не активному отдыху, а просмотру телепередач, компьютерным играм. И очень часто к подростковому возрасту, они имеют целый букет болезней, связанный с малоподвижным образом жизни: близорукость, сколиоз, сердечная недостаточность.

Занятия физкультурой, спортом должны войти в привычку с раннего детства. Но надо иметь в виду, что ребенок не сможет обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многое зависит от родителей. Если родители сами будут примером здорового образа жизни со спортивными занятиями, активным отдыхом, то ребенку ничего не остается, как присоединиться к остальным членам семьи и тоже полюбить физкультуру.

Поэтому если вы еще не занимаетесь спортом, ведете сидячий, малоподвижный образ жизни, то пришло время изменить свои привычки. Физкультура должна стать ежедневной и, несомненно, приятной частью жизни для вас и вашего ребенка. Начинать утро с зарядки, с выполнения самых простых физических упражнений: важно, чтобы ребенок видел, что занятия – это обязательная часть повседневной жизни. Однако не стоит заставлять ребенка делать упражнения вместе с вами, если он не хочет. Ребенок должен сам прийти к этому.

Чаще ходите всей семьей в бассейн или на стадион. Старайтесь посещать спортивные соревнования. Не обязательно останавливаться на каком-то одном виде спорта. Летом это может быть теннис, футбол, плавание. Зимой – катание на коньках, лыжах, санках, хоккей и т. д. Важно, чтобы ваш малыш почувствовал радость движения и активного отдыха.

Если ваш ребенок совершенно не интересуется спортом и отвергает ваши предложения покататься вместе на коньках, погонять мяч, не стоит



настаивать. Пусть останется дома, а вы, вернувшись с прогулки, обязательно расскажите ему в ярких красках, насколько вы хорошо провели время. Заинтересуйте, ребенка и в следующий раз вам не придется уговаривать – он сам составит вам компанию в спортивных занятиях.

Никакие усилия не помогают приобщить вашу дочку или сыночка к спорту? Попробуйте договориться. Например, несколько раз в неделю ходить в бассейн или спортивную секцию, а по субботам разрешайте заниматься его любимым занятием.

Часто бывает так, что родители решают за ребенка, каким спортом ему лучше заниматься. При этом не задумываются, что невольно лишают маленького человека возможности раскрыть в полной мере дарованные ему природой таланты. Позвольте ему принимать решения без вашей помощи. Ведь ребенок занимается спортом не ради вас или престижа, а прежде всего для удовольствия.

Кстати, психологи утверждают, что умение делать самостоятельный выбор воспитывает в человеке чувство ответственности. Не беда, если ваше дитя не будет заниматься последовательно каким-то одним видом спорта. В этом возрасте он только ищет занятия по душе. А, как известно, находит тот, кто ищет. Поэтому, не стоит расстраиваться, если ваш ребенок часто переходит из одной спортивной секции в другую. Он в любом случае научится владеть своим телом, укрепит здоровье, будет иметь красивую осанку. Главное, чтобы перерывы в тренировках были не больше одного-двух месяцев. Не стоит нацеливать детей на высокие результаты в спорте и упрекать, что ребенок не принес еще ни одной медали. Это понижает самооценку ребенка и отдаляет его от занятий.

После того, как вашему ребенку исполнится четыре года, вы можете приобщать его к спорту. До этих пор малыш регулярно занимался физкультурой в домашних условиях.

Какие виды спорта подходят для такого маленького ребенка? Конечно, сразу исключаются виды спорта, связанные с большой физической нагрузкой. Наиболее подходящими являются гимнастика, плавание, ходьба на лыжах, фигурное катание и др. Регулярные занятия спортом (пусть со временем ваш ребенок и не станет профессиональным спортсменом) очень укрепляют организм ребенка, закаливают его и тем самым оздоравливают. Начать занятия спортом и постепенно сделать их регулярными - это поможет решить все проблемы с болезнями у ослабленных детей.

Особенно закаливает и повышает иммунные силы плавание. К тому же это один из тех видов спорта, которые развивают тело человека наиболее гармонично.



Поощряйте ребенка быть физически активным.

**Родители могут и должны помочь своим детям быть физически активными в ряде направлений, в том числе:**

- **Подавать пример - быть физически активными самостоятельно.**
- **На семейных пикниках обязательно организуйте подвижные игры, а которых могут принимать участие все члены семьи.**
- **Поощряйте ребенка ходить пешком или ездить на велосипеде.**
- **По возможности приобретите ребенку фитнес абонемент.**
- **Участвуйте в жизни своего ребенка. Если он занимается каким-либо видом спорта, обязательно посещайте все соревнования, где участвует ваш ребенок.**
- **Установите ограничения по времени на сидячую деятельность.**

**Родители, которые всерьез думают заняться физическим воспитанием своего ребенка должны знать следующие правила:**

1. **Спортивные игры и физические упражнения нельзя проводить натошак и в плохо проветренном помещении;**
2. **После физических упражнений полезны обтирания, теплый душ, купание;**
3. **Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка;**
4. **Нагрузка во время игры должна распределяться равномерно на все группы мышц, возрастать постепенно из года в год. Родители должны помочь ребенку выбрать режим движений, красивую осанку, научить правильно дышать, не задерживая дыхания. Вдох делать через нос, выдох через рот;**
5. **Родители по внешним признакам могут определить, не превышает ли нагрузка физических возможностей детей. При нормальной нагрузке учащается дыхание, розовеет лицо, ребенок слегка вспотел, но бодр и жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребенка, теряется аппетит, нарушается сон. В этом случае нужно уменьшить нагрузку или прекратить занятия;**



6. Одежда должна соответствовать погодным условиям. Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту ребенка;

7. Родители должны уметь оказывать первую помощь при несчастных случаях.

Мы надеемся, что данные советы помогут родителям приобщить детей к здоровому образу жизни.

