

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
п. Тазовский Детский сад «Радуга»

Консультация для родителей

«Спорт в жизни ребенка»

Инструктора ФИЗО:

Шураков Ф.Ю.

Тазовский

Каждый родитель мечтает о том, что бы его дети выросли здоровыми и счастливыми. Огромное значение в для здоровья детей и взрослых имеет активный образ жизни, и занятия спортом. Если ребенок видит родителей лишь за столом и на диване у телевизора, то более всего он точно так же будет отдыхать, и вести себя в зрелом возрасте. Радость от движения, удовольствие от занятий спортом, можно и нужно получать с самого детства, и желательно вместе с первыми авторитетами в жизни детей — с родителями.

Итак, как приучить ребенка к спорту, или скажем по другому, как заинтересовать ваше чадо чем-то другим, кроме компьютера? И в правду, нынешнее поколение детей увлекается различными компьютерными играми, а не игрой в футбол или ездой на велосипеде. Ведь, малоподвижный образ жизни вызывает серьезные проблемы со здоровьем, а кому, как не детям стоит бегать, прыгать и играть в мяч, мчатся на скейте и т. д...

Естественно, проблему малоподвижного образа жизни не решит учитель физкультуры в саду или школе, все должно идти с семьи.

Первое, что должны сделать родители — приучить ребенка хотя бы час в день гулять на свежем воздухе, делать несколько раз в неделю зарядку. Не обязательно заставлять ребенка заниматься вместе с вами, малыш, увидев маму или папу занимающихся спортом, сам захочет все за ними повторять.

Второе, дарите детям различные спортивные «игрушки»: мячи, гантели, скакалки, скейт, самокат, ролики, велосипед, лыжи, санки, ракетки для бадминтона или тенниса и т. д.

Для того, что бы заинтересовать ребенка спортом в целом, стоит чаще смотреть и читать вместе о спортивных достижениях, новости спорта и спортивные соревнования, например на <http://prosport.zp.ua/>.

Дети легко приобретают новые увлечения, но к сожалению, иногда и быстро их теряют, для того что бы поддержать ребенка на верном пути, стоит его похвалить, подбодрить, заинтересовать.

- Если вы сами не имеете времени или желания для занятий спортом со своим чадом, смело можете отдавать его в спортивную секцию.

- Если с конкретным видом спорта не определились — то можно попробовать занятия для детей в любом фитнес центре вашего города, где опытный инструктор поможет определиться с выбором спортивной секции.
- Если ваш ребенок еще слишком мал, для того, что бы повторять какие-либо упражнения за тренером, не стоит пренебрегать его обществом во время тренировок. Выберите такой фитнес центр, где есть детская комната с различными детскими горками, аттракционами, шариками. Ваш малыш будет видеть вас, во время занятий спортом, это обязательно позитивно отразится на его отношении к активному образу жизни.
- Если ваш ребенок хочет серьезно заняться каким либо видом спорта, не стоит навязывать ему свое мнение, отговаривать, лучше, если он сам сделает выбор.
- Если у вас мальчик, который совершенно не умеет себя защищать, не ждите от него побед на боксерском ринге, или того, что зачисление в секцию по самообороне может все исправить. Некоторым мальчишкам на много более по-душе танцевальный класс, но попытаться стоит.
- Если ребенок хочет заниматься спортом, но не может выбрать конкретный вид — ничего страшного, если он будет время от времени менять спортивные секции. Главное — желание заниматься спортом.
- Хорошей альтернативой спорту может быть спортивный туризм или спортивные танцы. Первое — связано с приключениями, второе — с искусством.

Помните, что вы являетесь первыми и самыми весомыми авторитетами для своих детей, и чаще всего, вырастая, дети копируют именно своих родителей.

Желаем вам удачи в воспитании детей и спорте!