***Как приучить ребенка к спорту с малых лет***

*В последние годы медики отмечают тревожную тенденцию: современные дети становятся все менее тренированными, малоподвижными. Они не жалуют физкультуру, отдавая предпочтение «сидячим» развлечениям — просмотру телепрограмм, компьютерным играм. И, как следствие, к 14–15 годам нередко приобретают целый букет болезней: близорукость, сколиоз, сердечную недостаточность и т. д. По мнению специалистов, выход здесь один — привычку заниматься физкультурой надо прививать детям с первых лет жизни. И делать это должна в первую очередь семья.*

Разумеется, все родители хотели бы видеть своих детей гармонично развитыми, сильными и ловкими, а главное — здоровыми. Вот только как этого достичь? Главный вопрос, который волнует многих: в каком же возрасте следует начинать занятия спортом? Некоторые тренеры уверяют: чтобы добиться высоких результатов, детей надо отдавать в секции как можно раньше, уже с трех-четырех лет. Но этот тезис верен лишь в том случае, если речь идет о воспитании профессионального спортсмена. Однако подавляющее большинство детей не мечтают о чемпионских лаврах, а занимаются физкультурой просто ради здоровья и собственного удовольствия. В этом случае вовсе необязательно вести кроху к профессиональному тренеру. По мнению специалистов, до 6–7 лет здоровому и активному ребенку вполне достаточно просто играть во дворе со сверстниками и заниматься физкультурой под руководством родителей. Естественно, для того, что бы научить ребенка чему либо, нужен пример в первую очередь - родительский. Что бы у детей было хотя бы малейшее желание проводить время в физически активных играх и заниматься спортом необходимо, что бы они понимали сколько удовольствия и позитивных эмоций они от этого могут получить. Если родители с детьми играют в мяч, волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон или просто догонялки, делают зарядку, посещают спортзал или спортивную площадку, ходят в бассейн — то хотя бы одно из этих занятий будет прекрасным примером для подрастающего поколения.

Если мама и папа все выходные лежат на диване у телевизора — то и ребенку не будет никакого дела до спорта.

При наличии желания воспитать физически активного ребенка, понимании важности подвижного образа жизни и спорта для здоровья и развития детей вы можете как минимум:

* время от времени заниматься с ребенком спортом;
* купить скакалку, мяч, гантели, кольцо, кегли, ракетки для бадминтона или тенниса, самокат, велосипед, скейт, грушу для буксирования, коньки и лыжи — дополнить арсенал игрушек ребенка еще и спортивным инвентарем, - любым, который вы вместе сочтете интересным и нужным;
* приобрести домашний спортивный уголок.

Для детей дошкольного возраста достаточно каждый день не мене 2-х часов гулять на свежем воздухе, играть с ровесниками, бегать и прыгать, кувыркаться и т. д.

Отдельно хочется сказать о записи и посещении детьми спортивных секций:

* записывать ребенка в спортивную секцию стоит, при наличии хотя бы малейшего желания ребенка. Для этого обязательно нужно учитывать интерес и пожелания детей, а не руководствоваться собственными.
* Обязательно обратите внимание на квалификацию тренера, в работе с детьми нужно иметь опыт и желание заинтересовать и развивать способности. Ведь работа с детьми требует особого подхода и знания детской психологии. Хороший тренер - пользуется большим авторитетом, он как наставник, который неоценимо важен в занятиях спортом и любым другим видом деятельности.
* Совмещение сразу нескольких секций (не обязательно спортивных) с школой — может плохо отразиться на состоянии учебы ребенка или закончится утратой интереса и отказом от дополнительных занятий. То есть, ходить на несколько кружков и секций одновременно вполне возможно, но не стоит одновременно записываться и начинать посещать сразу несколько факультативов.
* Не волнуйтесь, если ваш ребенок, будет все время перебирать различные секции в поисках наиболее подходящей — подбор оптимального вида спорта требует индивидуального подхода, иногда нужно перебрать не один вариант для того,что бы найти идеальный.
* Если хотите вырастить профессионального спортсмена и видите в ребенке потенциал и желание — то занятия стоит начинать как можно раньше (с 3-5 лет).