# КАК ПРИВИТЬ РЕБЁНКУ ЛЮБОВЬ К СПОРТУ !

# Спорт необходим в жизни каждого человека, но в детстве он играет особую роль. Физические нагрузки способствуют правильному формированию скелета, а это здоровье внутренних органов и всех систем организма. Кроме того, любовь к спорту с детства – это залог хорошей фигуры и внешней привлекательности в более зрелом возрасте. Таким образом, многие проблемы со здоровьем и внешним видом преследуют нас с нежного возраста, и даже тем парам, которые лишь недавно ощутили радость родительства, уже стоит задуматься о том, как привить ребенку любовь к спорту.Как только малыш появляется на свет, он уже готов к тому, чтобы вместе с мамой или папой заниматься в специально оборудованном бассейне. Дело в том, что в материнском животе кроха окружен околоплодными водами, и первые недели после рождения он обладает навыком автоматически задерживать дыхание под водой. Если это умение не развивать, то постепенно оно пропадет, но даже в этом случае посещение бассейна показано практически всем деткам. Вместе с родителями, под руководством опытного тренера, малыши ныряют и переворачиваются в воде, наслаждаются состоянием невесомости, утраченным в связи с появлением на свет. Конечно, самим родителям также необходимо уметь плавать, поэтому если они еще не обладают этим навыком, нужно рассмотреть вопрос о том, где научиться плавать взрослому под руководством тренера. Обычно во всех бассейнах проводятся уроки плавания, как для детей, так и для взрослых.Другое дело, когда ребенок дошкольного или младшего школьного возраста, не привыкший к регулярным тренировкам, предпочитает проводить время у компьютера или телевизора. В этом случае родителям придется проявить фантазию и смекалку. Обычные физические упражнения покажутся ребенку, привыкшему к ярким телевизионным картинкам, слишком скучными. Возможно, стоит предложить ему оригинальные виды спорта, к примеру, занятия на скалодроме. Если у малыша есть какой-либо кумир, мультипликационный герой – можно обыграть это увлечение, сказать, что супермен не был бы таким сильным, если бы не тренировался регулярно.

# Займитесь спортом вместе с ребенком, будьте ему примером. В нежном возрасте детям свойственно повторять все за родителями, и если они видят, как те выполняют физические упражнения, им обязательно захочется присоединиться. Поездка в отпуск – также повод приучить малыша к занятиям: плавание на открытой воде, водные лыжи, парусный спорт – все это доступно как на зарубежных, так и на отечественных курортах.

# Более старшим детям может мешать психологический дискомфорт, который они испытывают на уроках физкультуры в школе. Возможно, им не нравится соревновательный характер занятий, либо над ними подшучивают одноклассники. В этом случае необходимо подключить хорошего детского психолога, который поможет ребенку справиться со своими страхами.