

Как приучить ребенка к спорту?

Воспитание детей – очень сложный процесс. Для того, чтобы привить ребенку какие-либо интересы, привычки и увлечения, необходимо приложить много усилий.



Любовь к занятиям спортом – не исключение. Ведь гораздо полезнее бегать и прыгать, чем днями сидеть перед телевизором или компьютерными играми.

Одним из самых действенных способов может стать личный пример членов семьи. Если малыш видит, что родители уделяют здоровому образу жизни большое внимание, он подсознательно будет подражать им. А значит, проситься на тренировки или в спортзал.

В первую очередь необходимо выбрать спортивную секцию для ребенка. От этого выбора во многом зависит будущее вашего чада в спорте в целом.

Конечно, не следует давать детям сразу большую физическую нагрузку. Маленький спортсмен может испугаться и протестовать. Тем самым, он либо перестанет посещать занятия, или будет делать это без удовольствия. Такие занятия принесут гораздо меньше пользы. Лучше начинать тренировки постепенно. В первый год не стоит заниматься чаще, чем два раза в неделю. Впоследствии интенсивность можно увеличить. По продолжительности тренировки не должны быть больше часа.

Самым действенным методом станет игровая форма. Занятия, где нужно не просто бегать и выполнять указания тренера, а можно принимать участие в различных эстафетах и соревнованиях, будут восприниматься гораздо позитивнее.

И еще один совет: обязательно поддерживайте малыша в его стремлении на новые занятия, тогда из него вырастет спортсмен или просто любитель здорового образа жизни.