

Спортивные советы для неспортивных детей

Родители всеми силами стараются поддержать в своих чадах здоровый дух, а заодно и развить здоровое тело. А что делать, если ребенок ну совсем далек от мира спорта или же может посещать далеко не все спортивные секции? О неспортивных детях и о некоторых проблемах, связанных с ними, мы поговорим сегодня.

«Неспортивный»?

Хотелось бы начать с самого понятия «спорт». Его очень любят употреблять, тем более что сейчас среди взрослых очень моден спортивный стиль жизни. Но это не просто стиль жизни с хождением в фитнес-клуб раз в неделю и соблюдением диеты, это, в первую очередь, достижение спортивных результатов за счет здоровья.



В последнее время спорт у нас очень помолодел – ранняя спортивная специализация начинается сейчас фактически с 4–5 лет. Будь то большой теннис, хоккей или футбол. А это для малышей все-таки тяжелый спорт, с опасностью травм и перегрузок. Но все же, многие родители хотят видеть свое чадо «настоящим спортсменом», а еще лучше – видеть его спортивные достижения.

Если вы решили отдать ребенка в большой спорт, то, прежде всего, обратите внимание на его здоровье. Да не просто обратите, а покажите его врачу – он подскажет, что можно, а что категорически запрещено.

К сожалению, не все родители, перед тем как записать драгоценное чадо в ту или иную секцию, консультируются хотя бы с терапевтом. А ведь именно от врача, от того, насколько он грамотно и ответственно подойдет к выбору спортивного направления, зависит будущее здоровье ребенка.

Кто выбирает спортивное направление для малыша? Сам кроха? – всего в процентах десяти. В остальных случаях за него решают родители: это может быть дань моде (помните, как все повально были каратистами и дзюдоистами?), а может, просто секция расположена рядом с домом или школой.

Если ребенок не хочет?

Желание или нежелание заниматься спортом в первую очередь зависит от позиции родителей. Не привили любовь, сами лежите на диване и смотрите телевизор? – не ждите, что ваше чадо вместо этого пойдет гонять мяч или будет садиться на шпагат.

Отказ от спорта – самостоятельное решение, и самое глупое, что можно сделать в данной ситуации – это заставить малыша ходить на какие-либо тренировки.

В первую очередь нужно попытаться заинтересовать ребенка в двигательной активности – и собственным примером, и советами специалиста. Также поощряйте активный отдых и игры со сверстниками на свежем воздухе.

У тебя все получится!

Спорт — не только физические, но еще и эмоциональные сверхнагрузки, с которыми далеко не каждый взрослый может справиться. А что говорить о ребенке! Очень тяжело все время быть на высоте, трудно смириться с поражением.

Считается, что спорт закаляет характер, но мы же говорим о ребенке, характер которого только формируется. Поэтому со спортом, особенно, что касается психических нагрузок, нужно быть осторожными.

Психологи считают, что в играх, в занятиях спортом и в любой деятельности ребенком руководит его врожденное стремление к победе, к успеху. Поэтому основная причина нежелания детей заниматься спортом – это отсутствие надежды на победу, а значит, запрограммированный страх неудачи, поражения и насмешек.

Куда отдать?

Самым безопасным, а к тому же приятным и полезным вхождением в спорт является плавание. К тому же плавание советуют деткам с проблемами с осанкой.

Подобрать секцию под физические особенности ребенка вам поможет доктор, а вот с психологическими аспектами никто не справится лучше, чем сами родители. Если малыш несколько флегматичен и медлителен, то не нужно отдавать его в командные виды спорта (баскетбол, хоккей, футбол).

Кроха будет пропускать мячи (тем самым может вызвать неприязнь друзей по команде), может из-за невнимательности получить травму. Плавание – как раз для него. Однако все-таки внимание и реакцию такому малышу надо развивать. Выход – привести в секцию тенниса, спортивной гимнастики. Да пусть просто с друзьями играет в пинг-понг – это его разовьет и сделает более быстрым.

Малыш-непоседа – вечная проблема родителей. Куда такого отдать? В принципе, куда угодно, лишь бы выплескивал море своей энергии в нужное русло. В непоседах нужно развивать желание получить результат, а то они большие любители бросать все на полпути. Отдайте их в командные виды спорта – не пожалеете!

Есть детки, которые уже с пеленок отличались от всех окружающих, упрямились, доказывали всем свою точку зрения, не хотели ходить в детский сад в одинаковой кофточке «как у Сашки», чтобы не быть «как все». Таким деткам идеально подойдет что-то неординарное – верховая езда, фехтование или спортивные танцы.