

# Откуда берутся неспортивные дети?

В последние десять лет идея здорового образа жизни настолько захватила умы и сердца людей, что стало даже как-то неприлично не заниматься никаким видом спорта для собственного оздоровления. И современные родители стремятся, как можно раньше приобщить своих детей к занятиям спортом.

## Родители отдают детей в спортивные секции, чтобы:

- росли крепкими, сильными, здоровыми;
- было, где выплеснуть избыток энергии;
- умели ставить цели и добиваться их;
- развивать волю и выносливость;
- научились преодолевать страх;
- учились общению в новом коллективе;
- оправдали надежды родителей;
- приобрести в будущем высокооплачиваемую профессию.

## Если ребенок не хочет заниматься спортом

Как показывает практика, всегда можно подобрать для чада занятия, которые позволят поддерживать хорошую физическую форму и укреплять здоровье. Сделать это можно, не мучая ни себя, ни ребенка. Главное решить для себя, хотите ли вы, чтобы малыш был просто здоровым и крепким, или вы хотите сделать из него профессионального спортсмена. Во втором случае надо быть очень внимательными в выборе вида спорта и места обучения.

Многие дети сами рано или поздно приходят к мысли о необходимости занятий спортом, если у них не отбить всякий интерес к спортивным занятиям в раннем детстве.

## Несколько советов

- Купите ребенку спортивный комплекс: он развивает ловкость и позволяет самостоятельно распоряжаться своими умениями. А еще малыш с удовольствием демонстрирует свои достижения всем родным и друзьям, которые могут прийти;
- С раннего возраста поощряйте подвижные игры ребенка. Играйте с ним в салочки, в снежки;
- Обучая ребенка кататься на лыжах, коньках, роликах, велосипеде и так далее, будьте доброжелательны, снисходительны и не очень настойчивы. Не ждите от ребенка больших успехов, хвалите его как можно чаще;
- Поощряйте сезонные развлечения ребенка (плавание и катание на велосипеде летом, катание на лыжах и с горок на санках и ледянках - зимой). Катайтесь и плавайте вместе с малышом, так и веселее, и безопаснее, а в процессе игры легче научить чадо;
- Выбирая спортивную секцию для ребенка, всегда следует учитывать талант и интерес малыша, а не давать воли своему тщеславию. Маленькому человеку пойдут на пользу только те занятия, которые доставляют ему удовольствие.

**Успехов Вам и вашим детям!**

**Консультациями на тему: «Как правильно подобрать спортивную секцию для вашего ребёнка с учётом его темперамента»**

**Непоседа.**

Ему хочется быстрого результата и постоянной смены деятельности. Этому ребёнку не подходят виды спорта, требующие упорных и длительных тренировок, например гимнастика или фигурное катание. Такому малышу подойдут занятия, позволяющие находиться в постоянном движении, например велосипед, некоторые командные игры. Если ребёнок успешен в своих занятиях, то его захватывает дух соревнования,

появляется азарт и желание добиться большего. Зарядка для маленького непоседы должна состоять из многих неповторяющихся движений, например: подпрыгнул, перевернулся, вскарабкался по лесенке, повис на кольцах, спрыгнул, присел, потянулся - и все это под веселую музыку.

### **Созерцатель.**

Если ребенок с рождения задумчив и спокоен, ему неинтересно куда-то бежать или чего-то достигать. Задумавшись, он пропускает мячи, играя в волейбол, и врезается вместе с велосипедом в дерево, засмотревшись на что-то интересное. Ему нравится наблюдать и размышлять, поэтому лучше всего ему заняться туризмом, например плавать на байдарках. Самое главное, не позволять созерцателю часами, скрючившись, сидеть за компьютером или с книгой в душном помещении - читать можно и на свежем воздухе. А в качестве разминки хорошо подойдут традиционные сезонные занятия, например купание в речке летом или катание на лыжах зимой. Это и думать не мешает, и является хорошей физической нагрузкой.

### **Нонконформист.**

Этот ребенок упрям и своеволен, не любит подчиняться требованиям окружающих, отказывается делать «как все». Даже если его привлекает предложенный вид спорта, он может отказаться от него, если на занятиях настаивают родители. Он мечтает выделиться и отличиться. Ему лучше всего подойдет какой-нибудь неординарный вид спорта - фехтование, лошади, спортивное ориентирование или занятия, включающие в себя физическую подготовку: боевые искусства, цирковая студия, спортивные танцы. Желательно просто дать такому ребенку знать о возможности позаниматься в той или иной секции, а не приводить туда за руку и не настаивать на занятиях.

**Неудачник.** Если ребенок привык, что у него ничего не получается, если у него низкая самооценка и высокая степень неуверенности в себе, то он будет пасовать перед любой трудностью и, боясь очередных неудач, даже не захочет попробовать чем-то заниматься. Но если неудачник почувствует себя успешным, тогда он будет заниматься с удовольствием и стремиться добиться большего. Подбирая ему занятия, следует в первую очередь ориентироваться на личность педагога и атмосферу в коллективе. Отношения между детьми должны быть доброжелательные, а не сопернические, а педагог - быть не слишком требовательным, умеющим поддержать своих подопечных. Для неудачника лучше индивидуальные виды спорта, чем командные, чтобы не возникла боязнь подвести окружающих. И на первых порах лучше избегать соревнований и хвалить ребенка за малейшие достижения и даже их отсутствие.

**Успехов Вам и вашим детям!**