

Консультация для родителей дошкольника

Как развить у ребенка любовь к физической культуре?

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.

Для любого ребенка его родители – это самые серьезные авторитеты. Если ребенок будет видеть, как его папа или мама качает пресс, бегает по утрам, или ездит на велосипеде, то ему и самому захочется это делать. Только личный пример в достаточной мере продемонстрирует, чем можно заниматься и каких результатов можно достичь.

Если родители все свободное время проводят на диване у телевизора, то и дети обычно усваивают именно такую модель поведения и в будущем не проявляют интереса к спорту. Поэтому чаще выбирайтесь всей семьей на стадион, в бассейн или на теннисные корты. Вовсе не обязательно останавливаться на каком-то одном виде спорта, меняйте их в зависимости от сезона: летом плавайте, осенью занимайтесь легкой атлетикой в закрытых спортзалах, зимой катайтесь на лыжах и коньках. Важно, чтобы малыш ощутил радость движения, привык к умеренным нагрузкам, и физкультура стала естественной, а главное — приятной частью его жизни. Стараясь приобщить детей к спорту, взрослые часто перегибают палку и в итоге добиваются прямо противоположного результата.

Природой в ребёнке заложен огромный потенциал сил, энергии, возможностей для роста и развития. Дети очень подвижны. Неуголимые в своём желании бегать, прыгать, скакать, устраивать себе препятствия. И они получают от всего этого мышечное удовольствие. Взрослые успевают

позабывать об этой радости, они менее подвижны и менее жизнерадостны и дети не позволяют шалить, резвиться («Веди себя хорошо!», «Не носись!» и т.д.), закладывая установку на малоподвижный образ жизни.

Хорошо бы детскую энергию направить в полезное русло: познакомить ребёнка с тем, что такое зарядка, санки, лыжи, бассейн, тренажёры, мячи и прочее.

Распространённая ошибка – в стремлении обеспечить ребёнка всем «самым-самым». Порой в комнате малыша его самого не видно из-за игрушек, развивающих комплектов и спортивных снарядов, но ребёнок учится через подражание и совместными со взрослыми действиями!

С малышами самого раннего возраста можно выполнять целый ряд простых упражнений, если преподносить их в игровой форме. И дома, и особенно на улице вы без труда найдете импровизированный «спортивный инвентарь», который поможет вам привлечь внимание ребенка и побудить его к действию.

Для детей постарше организуйте поход в магазин для приобретения спортивной формы и обуви. Позвольте им сделать выбор самостоятельно и сразу же примерьте покупки, похвалив вкус и обозначив фитнес-планы на ближайшее будущее.

Пока ваш малыш привыкает к физическим упражнениям, и до выбора секции еще далеко, используйте любую возможность, чтобы рассказать ему о разных видах спорта. Обращайте внимание на игру в футбол во дворе, комментируйте телепрограммы, транслирующие спортивные состязания, показывайте картинки. Возможно, вы столкнетесь с тем, что какое-то из направлений будет вызвать особенный интерес малыша, определяя и облегчая дальнейший выбор.

Вот такие советы помогут вам, уважаемые родители, воспитать своих детей сильными, здоровыми, физически закаленными людьми!