

Консультация для родителей

Как заинтересовать ребенка спортом

*Мелёхина Анастасия Викторовна
инструктор по физической культуре
МДОУ «Детский сад № 182»*

Современный мир предоставляет массу возможностей для укрепления и поддержания детского здоровья. Пожалуй, самым доступным спортивным снарядом, приносящим удовольствие и позволяющим держать в тонусе всю семью, являются домашние тренажёры. Однако малыши быстро утрачивают к ним интерес. Как сделать занятия на тренажёрах для детей интересными расскажем в этом материале.

Как заинтересовать ребенка спортом

1. Занимайтесь на тренажёре сами. Личный пример взрослых, тем более родителей, будет самой мощной мотивирующей причиной для малышей. Они обязательно будут стремиться стать такими же сильными, как папа, и подтянутыми, как мама.
2. Используйте весь потенциал тренажёров. Подберите малышам комплексы несложных упражнений.
3. Поощряйте их занятия на снарядах в компании сверстников.
4. Интересуйтесь успехами маленьких спортсменов, хвалите и гордитесь ими. Поощряйте достижения желанными для малышей сюрпризами.
5. Позволяйте детям ошибаться. Важной частью их обучения являются преодоление собственных ошибок и трудностей.
6. Разрешайте детям ставить себе реальные спортивные цели на занятиях, и быть ответственными за их достижения.

Чего никогда нельзя делать:

1. Не ругайте и не критикуйте детей во время занятий на спортивных снарядах, и не давайте им бесконечные инструкции.
2. Не оставляйте на занятиях их одних, ведь тренировки – это постоянное преодоление инерции, лени и мышечных болей.
3. Не заставляйте тренироваться «из-под палки», малыши быстро потеряют интерес к шведской стенке и физкультуре в целом.

В жизни каждого ребёнка должен обязательно присутствовать такой домашний тренажёр, например, шведская стенка. И задача родителей в том, чтобы занятия на нём вызвали у детей только положительные эмоции.