

Как подружить ребенка со спортом?

Дети и спорт: как их подружить?

Еще тридцать лет назад родители жаловались, что не могут вечером загнать домой ребенка с улицы: шумная ребятня лет с трех носилась дни напролёт, играя в мяч, прятки и догонялки. Сегодня дети все меньше двигаются и все больше сидят сначала на учебных занятиях, потом — дома, перед телевизором и компьютером. Как привить современному ребенку любовь к спорту, и вообще — к движению?



Есть много подходов к этому вопросу, однако главный совет такой: пусть ребенок сам выберет себе вид спорта. Покажите ему, какие возможности для занятий есть в вашей ситуации: вот недалеко бассейн, через квартал — школа тенниса, в соседнем районе — легкоатлетическая секция, выбирай. Еще лучше — дать возможность попробовать, посетить тестовое занятие. И ни в коем случае не навязывайте ребенку то, что нравится лично вам.

Спорт как игра

До определенного возраста — примерно до 8 лет — самым лучшим способом привить ребенку любовь к спорту является игра. По любому сценарию — поиграйте в «Олимпиаду», ставьте друг другу оценки, сделайте «медали»... Самая большая ошибка, которую совершают родители 3-4-летних детей — это попытка заставить малыша относиться к «тренировкам» всерьез. Конечно, если ребенок проявляет экстраординарный интерес и имеет явные способности к «большому спорту», и вы намерены отправить его в настоящую спортивную школу — например, на фигурное катание или гимнастику — то это другой вопрос. Здесь — да, спорт из игры быстро превращается в профессию. Однако, по

статистике, всего 3-5% детей, которых в раннем возрасте родители отвели в «школы олимпийского резерва» и другие профессиональные спортивные заведения, остаются в «большом спорте». А если вы хотите, чтобы ребенок просто гармонично развивался – преподнесите любой спорт как увлекательную игру с понятными правилами.

Команды и соревнования

Психологи утверждают, что до определенного возраста – примерно до 10 лет – дети, как правило, предпочитают командные или парные виды спорта: футбол, хоккей, волейбол, теннис, разные виды борьбы. Это отличная возможность не только быть в хорошей форме, но и научиться «работать в команде», взаимодействовать с другими людьми. Кстати, для того, чтобы увлечь ребенка таким спортом, вовсе не обязательно записывать его в спортшколу или секцию: можно объединиться с друзьями или соседями, купить детям футбольный или волейбольный мяч, самую простую сетку, и устроить игры прямо во дворе или на школьной спортплощадке. Тут есть простое правило: чем доступнее для ребенка игра, тем чаще и охотнее он будет в нее играть: а это значит, что эффективность дворового футбола или хоккея может оказаться выше, чем посещение спортивной секции, которую надо посещать в определенные часы и добираться на общественном транспорте.

Личный пример заразителен

Конечно, ребенку будет гораздо проще включить в свою жизнь спорт, если его родители тоже занимаются чем-то: фитнесом, теннисом, ходят в бассейн. Когда семейная тренировка становится таким же нормальным делом, как семейный обед или шопинг, у ребенка не возникает никаких сомнений в том, что спорт – неотъемлемая часть повседневной жизни.

А как быть с подростками?

После 11 – 12 лет дети начинают уделять все больше внимания своему внешнему виду, формирующейся фигуре.

Это очень удобный момент для того, чтобы призвать на помощь... звезд кино и музыки, известных своим здоровым образом жизни и занятиями спортом. Подростки часто стремятся походить на сильных и мускулистых супергероев, юные девушки – на стройных и ловких кинодив. В журналах и интернете можно найти информацию, каким спортом занимаются, какого рациона питания придерживаются те или иные актеры и музыканты, а затем подсказать подростку, что он тоже может заняться чем-то подобным. Обычно девочки охотно занимаются фитнесом и любят связанный с ним антураж – красивую спортивную одежду, модные аксессуары: напульсники, банданы... Этим можно воспользоваться, чтобы девочка с удовольствием ходила на занятия.

Хвалите за малейшие достижения

И самое главное – чем бы ни занимался ребенок, какой бы вид спорта не выбрал: хвалите его. Даже если вам кажется, что хвалить особо не за что – бегаёт медленно, плавает еле-еле... Нив коем случае не критикуйте: многие дети, особенно упитанные малоподвижные «тюфячки», на первых порах крайне болезненно реагируют на критику своих физических возможностей и могут вообще отказаться от любой спортивной нагрузки. После тренировки говорите ребенку, какие у него стали румяные щеки, сияющие глаза, какое у него теперь крепкое рукопожатие, какая прямая спина – эти комплименты очень важны для него. И ни в коем случае не используйте спорт как наказание – «если не уложишься в тридцать секунд – побежишь еще один круг по стадиону!».

Любое спортивное занятие должно быть источником только положительных эмоций.

Будьте здоровы и жизнерадостны!