

## **Повышение интереса ребенка к физической культуре и спорту**

Разработала: инструктор по физической культуре Погосян Юлия Николаевна

Дошкольный возраст-один из важных этапов развития ребенка, именно в этом возрасте закладываются основы физического воспитания, здорового образа жизни, развития физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, выносливость и сила. Я надеюсь, что мы с вами будем плодотворно сотрудничать по развитию творчества в детях, привитию двигательной инициативы и повышению их двигательной активности. Для того, чтобы воспитывать у детей интерес к занятиям физкультурой и спортом, несомненно, нужен личный пример родителей, ведь такие разговоры, как: «Ты долго сидишь за мультфильмами, в телефоне и т.д., лучше иди, сделай упражнения в спортивном уголке...» для ребенка ничего не значат. Но, если вы в спортивном костюме подойдете, пригласите на пробежку, например, ребенок с радостью составит вам компанию!

Обязательно поощряйте детскую инициативу к занятию физическими упражнениями, ведь часто ребенок слышит: «Не бегай там, ходи спокойно, хватит прыгать, не шуми и т.д.», запреты ударяют по детской самооценке, вы знаете способности, возможности и желания своих детей, будьте примером для них, хвалите за их , пусть и маленькие пока, но, победы и достижения.

Или наоборот, лучше не настаивать на тренировке, если вы видите, что ребенок расстроен или капризничает, если хочет оставить занятия, выясните причину, разрешите ее, помогите ребенку настроиться на упражнения и тогда вместе, с совсем другим настроением, с пользой для организма, вы проведете время за спортом.

Ни в коем случае не ругайте детей за проигрыш или неудачу, он старается, но не все может получиться сразу, это только первые шажки в большом мире физкультуры и спорта. Наоборот, поддержите, дайте надежду, что в будущем все обязательно получится! Только в этом случае у ребенка останется желание продолжать заниматься дальше.

Не стоит загружать ребенка физически, учитывайте возраст и возможности. Не нужно часто менять комплексы упражнений, ведь, навыки развиваются и оттачиваются из многократности выполнения одних и тех же действий, тем более, если детям нравятся определенные упражнения, пусть делают их, пока не будет видно, что они хорошо усвоили упражнения и делают их технически правильно.

Очень важно учить детей соблюдать эстетику при выполнении упражнения. Не допускайте выполнения, «спустя рукава», смазанных, небрежных движений. Нужно упражнения делать четко, слаженно, выделяя свои действия.

Ну, а самый действенный метод отучить детей сидеть за гаджетами, это- спортивная секция! Какую же выбрать для своего ребенка? И с какого возраста начинать посещать? Эти вопросы, уверена, задают большинство родителей, ведь, многие не думают о профессиональном спорте, а хотят грамотного выстраивания процесса физического воспитания, чтобы, тренируясь, ребенок становился здоровым, уверенным в себе, хорошо ориентированным и координированным.

Нужно присмотреться к своему ребенку, к его способностям и возможностям, к тому, что сам ребенок хотел бы. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, что можно ребенку, а что, наоборот, не рекомендуется; спросите у тренера, на чье занятие собираетесь отдать ребенка, о процессе физического развития, каковы нагрузки, сможет ли ребенок их принять. Знайте, что большинство тренеров нацелены на количество занимающихся, могут просить приводить ребенка как можно раньше, но вы, анализируя, принимайте обоснованно правильное решение, чтобы не навредить ребенку! Не стоит выбирать секцию, куда водят детей ваши друзья, родственники, знакомые, ориентируйтесь все же на характер своего ребенка.

Если у ребенка хорошо развита коммуникативная сторона характера, его можно отдать в командный спорт( баскетбол, футбол, волейбол и т.д.), если ребенок проявляет лидерство, тогда теннис, гимнастика. Если ребенок гиперактивен и, нередко, агрессивен, можно посоветовать единоборства, там он будет выплескивать отрицательную энергию. Если же застенчивый, тогда ему дорога в плавание, конный спорт.

Не забывайте, что все в ваших руках! От того, как вы относитесь к физической культуре и спорту, зависит физическое развитие ваших детей.