



КАК ПРОБУДИТЬ ИНТЕРЕС К СПОРТУ

Характер будущего человека, его способности и привычки закладываются с самого раннего детства. Каков будет человек в будущем, зависит во многом от его воспитания в детстве. Особенно важны первые годы жизни ребенка. Среди полезных и нужных привычек, закладываемых с детства, несомненно, является привитая любовь к спорту.

Давайте попробуем разобраться в положительных аспектах от занятий спортом.

Во-первых, первый плюс от занятий любым видом спорта безусловно, является здоровье, которое, как известно не купишь ни за какие деньги. Физическая нагрузка полезна при любых без исключения физических занятиях, будь это одиночный или командный вид спорта. Многие родители очень часто переживают по поводу увеличенной нагрузки, которую приходится испытывать ребенку при занятиях. Однако, тренеры, которые проводят с ребенком тренировки, контролируют уровень нагрузки. При правильной физической нагрузке занятия спортом способствуют формированию осанки и фигуры.

Во-вторых, привитая любовь к спорту позволяет ребенку не только быть в отличной спортивной форме, но и отвлечет в дальнейшем его от пристрастия к вредным привычкам.

В-третьих, спорт – это отличная форма проведения досуга, как в детстве, так и в старшем возрасте.

В-четвертых, занятия спортом являются положительным аспектом для будущей карьеры ребенка, позволяя выгодно выделяться ему среди остальных претендентов на занимаемую должность.

В-пятых, занятия спортом в среде своих единомышленников позволят ребенку находиться в одном коллективе с ними, жить общей жизнью, общаться и дружить, то есть ребенок получит те качества, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЁНКА?

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети). Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, потому и менее ловки, и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться. К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться.

5 ШАГОВ К УСПЕХУ



Шаг № 1: Занимайтесь физической культурой вместе с ребенком и подавайте ему пример. Совместные занятия можно начинать, когда Ваш малыш совсем еще кроха. Можно просто при малыше делать упражнения, разминку. Со временем, Ваш малышок захочет к Вам присоединиться. А совместные занятия спортом – это очень даже эффективный способ сделать спорт важной, неотъемлемой частью жизни Вашего ребёнка.

Шаг № 2: Почаще общайтесь с ребенком на тему спорта. Например, о футболе. Обсудите вчерашний матч, спросите у ребенка, что ему понравилось, а чем он расстроился, за кого он болел, в общем в таком духе. Ну, а при удобном случае расскажите о пользе спортивной активности и приведите существенные примеры о мировых достижениях. Частенько напоминайте, что физкультура лучший друг, ведь именно она помогает надолго оставаться молодыми и здоровыми!

Шаг № 3: Покупайте ребёнку красивую, а главное качественную одежду и обувь. Удобные и прыгучие кроссовки, яркая курточка с множеством карманов, повязки и другие аксессуары станут дополнительным стимулом для занятия спортом.

Шаг № 4: Воспитывайте в ребенке желание быть первым, ставить перед собой цели. Но поставить цель - этого мало, нужно их добиваться и стараться работать на лучший результат – именно эти качества помогут Вашей кровинке в будущем.

Шаг № 5: Надо чтобы «знакомство» со спортом и физической культурой было на позитиве. Например, если Вы отдаете ребенка в какую-нибудь школу или секцию, то убедитесь, что преподаватель знает свое дело. Он должен быть увлеченным и опытным педагогом, так как негативные эмоции в первый раз, могут отбить навсегда желания заниматься спортом и вести активный образ жизни.

ДЕТСКИЙ СПОРТ И ПСИХОЛОГИЯ РЕБЁНКА: советы родителям

Поведение ребенка определяет не только его стиль общения, но и жизненные предпочтения. В том числе и в детском спорте. Помогите малышу найти свое детское занятие, учитывая психологию ребенка и его поведенческую направленность.

Тип темперамента – важная характеристика психологических особенностей личности. В юном возрасте темперамент только складывается, и у крохи не всегда ясно можно заметить черты, которые ярко выражены у взрослого. Определить тип темперамента крохи можно по особенностям поведения ребенка, мимики, по скорости реакции и общему уровню активности. Темпераменты в чистом виде практически не встречаются. Можно говорить лишь о преобладании основного типа темперамента – приблизительно на 60%...

Активный сангвиник. Движения и мимика малыша – живые, разнообразные, он эмоционален и впечатлителен. Быстро принимает условия игры, включается в ситуацию и так же быстро «выключается». По его лицу легко определить настроение, отношение к миру. Обладает высокой работоспособностью, может быстро сосредоточиться, играючи овладевает новыми навыками. Темп речи обычно высокий. Ребенок общительный, у него много друзей, он может придумать игру для всех, легко привыкает к новым условиям и требованиям, поэтому, как правило, с удовольствием посещает детский сад.

Интерес к спорту

- ❖ Вид спорта дети-сангвиники могут освоить любой.
- ❖ Но выбор ребенка обычно остается за такими спортивными занятиями, в которых он может ярко проявить свою индивидуальность, личностные качества. Хороши для сангвиника бег с препятствиями, десятиборье, каратэ и другие виды борьбы, шахматы, командные игры: футбол, хоккей и пр.
- ❖ Чем раньше, тем лучше – этот принцип должен быть ведущим при приобщении детей к спорту, и тем безопасней для психологии ребенка. В этом случае возможна и некоторая «корректировка» темперамента.

Энергичный холерик. Как и сангвиник, этот активный ребенок, действует энергично. Движения его резкие и стремительные. Эмоции и переживания – сильные, ярко выраженные, импульсивные. Часто бывает не сдержан, нетерпелив, вспыльчив. Настроение меняется часто! Любит общение, но возможны конфликты со сверстниками. Устойчивость интересов и стремлений – высокая, он с упорством добивается поставленной цели, иногда даже бывает сложно переключить его внимание с одного вида деятельности на другой.

Интерес к спорту

- ❖ Холерик часто бывает азартным болельщиком, любит соревнования, ему нравятся подвижные и командные виды спорта. Участвуя в соревнованиях, он будет одним из самых активных, захочет стать капитаном команды или лидером, но, в то же время, часто может не считаться с другими игроками (возможны проявления злости и зависти). Ему важно быть «лучшим из лучших»!
- ❖ У холериков есть склонность и к достаточно агрессивным видам спорта, дающим естественный выплеск накопившейся энергии: боксу, борьбе и пр. Такие спортивные занятия особенно полезны для них, так как дают психологическую разрядку негативным эмоциям, причем в социально приемлемых формах. Так же хорошо снимают эмоциональное напряжение занятия плаванием.
- ❖ Активность, уравновешенность, подвижность нервных процессов, быстрота реакции и умение переключаться – именно от этих качеств зависит спортивная успешность

Упорный флегматик. Общий уровень активности малыша понижен, он трудно переключается с одной деятельности на другую, медлителен во всем: в движениях, мимике, речи. У него ровные, глубокие и устойчивые чувства и настроения. Флегматики – упорные труженики.

Интерес к спорту

- ❖ Ребенку-флегматику близки интеллектуальные виды спорта, где надо тщательно продумать каждый ход, рассчитать точность удара, построить многоходовой алгоритм. Флегматик способен проявлять упрямство и надорваться, не сумев вовремя остановиться. Это может привести к тому, что он оставит спорт.
- ❖ Флегматику можно рекомендовать бег на длинные дистанции, биатлон, лыжи, конькобежный спорт, поднятие штанги, шахматы, шашки, бильярд, йогу, дыхательные практики.

Мыслитель – меланхолик. Малыш малоактивен: мимика и движения невыразительны, голос тихий. Чувства его – устойчивые и глубокие, но выражены слабее, чем у других детей. Чрезмерно обидчив – незначительный повод может вызвать слезы. Не уверен в себе, робок, избегает трудностей. Любит быть один. Неэнергичен, быстро устает. Легко отвлекается, реакция замедленная, темп психических процессов – медленный.

Интерес к спорту

- ❖ Меланхолики с интересом наблюдают за ходом крупных соревнований, но сами активным спортом занимаются редко. Из них получаются отличные яхтсмены – им хорошо наедине с морем.
- ❖ У меланхоликов есть трезвый расчет и точность – они способны заниматься такими видами спорта, как спортивная стрельба, прыжки в высоту, метание диска или копья. Возможны успехи в спортивных танцах и фигурном катании. Танец для них – возможность научиться свободно выражать чувства. Они хорошо ладят с животными, поэтому успешно занимаются верховой ездой. Меланхолики могут начать занятия, но быстро потерять к ним интерес – в основном из-за низкой активности и повышенной утомляемости. Абсолютно противопоказаны для детей этого типа темперамента виды спорта, где важна высокая скорость реакции: теннис, футбол, фехтование и пр.

Не принято говорить о каких-либо слабых или сильных сторонах темперамента. Нет «хороших» или «плохих» типов темперамента, но у каждого есть свои психологические особенности. Задача родителей и воспитателей – не пытаться переделать темперамент, а развивать положительные качества характера малыша, смягчая недостатки, которые начали проявляться в его поведении.

Дорогие родители!
Движение – это жизнь!!!
Двигайтесь, играйте вместе с
детьми и будьте здоровы!

