

Консультация для родителей «Как привить ребенку любовь к спорту».

Уважаемые родители!

Здоровые привычки и хорошая спортивная форма, заложенные с детства – это лучший подарок, который вы можете сделать своим детям!

- ❖ Занятия спортом следует начинать с самого детства, поскольку физическая нагрузка способствует формированию мышечного корсета, правильной осанки, развитию координационных способностей, выносливости и гибкости ребенка.
- ❖ Спорт организует, социализирует детей, воспитывает самостоятельность и уверенность в себе!
- ❖ Регулярные физические нагрузки способствуют формированию необходимых на протяжении всей жизни моральных качеств: трудолюбия, самоанализа, стрессоустойчивости.

Помните, мама и папа – лучший пример для вашего ребенка!
Заразите занятиями спортом своим примером. Здорово, если велопробежки, роллер-забеги и семейные футбольные матчи – обычное для вас дело!

Вы – лучший друг своему ребенку, а начинать новое дело в атмосфере поддержки всегда легче и интереснее.

Если вы сами не умеете, например, кататься на роликах, начните осваивать азы вместе. Начните вместе посещать бассейн в группе «Мама и ребенок». Организуйте во дворе матч по футболу. Зимой отправляйтесь вместе на лыжную прогулку или на каток. Расскажите ребенку о своих впечатлениях, пользе занятий и почему вы любите заниматься спортом, покажите, чего можно добиться, занимаясь регулярно.



Мы живем в замечательном городе Волгограде. Это город, имеющий славные спортивные традиции, в котором построены современные спортивные сооружения: Волгоград–Арена; легкоатлетический манеж, плавательный комплекс «Искра», спортивные площадки, футбольные поля, теннисные корты и комплексы для воркаута.

Посетите с вашими детьми футбольные матчи нашей футбольной команды «Ротор», сходите на легкоатлетические или гимнастические соревнования, поболейте за юных спортсменов на баскетбольных или волейбольных площадках.



Наш город воспитал Олимпийских чемпионов, а также победителей и призеров мировых и европейских первенств - Ларису Ильченко (плавание на открытой воде), Максима Опалева (гребля), Алексея Петрова (тяжелая атлетика), Татьяну Лебедеву и Елену Слесаренко (легкая атлетика), Евгения Плющенко (фигурное катание) и многих других известных спортсменов. Но самой яркой звездой Волгоградского спорта является 26-кратная рекордсменка мира, 2-кратная Олимпийская чемпионка, 3-кратная чемпионка мира прыгунья с шестом Елена Исинбаева.

Детям всегда интересно познакомиться с достижениями известных спортсменов Волгограда. Ведь их пример для ребёнка убедительнее всяких аргументов, лучший способ привить любовь к физкультуре и спорту.



- Выбирая для ребенка вид спорта, следует обращать особое внимание на то, чего хочет малыш и каковы его физические возможности.
- Не каждый вид спорта подходит всем, и принуждение малышей или, что еще хуже, преследование своих собственных амбиций, всегда заканчивается неудовлетворенностью и даже конфликтом.
- Если ребенок плохо ориентируется в этом вопросе, это может привести к тому, что в будущем молодой парень или девушка вообще откажутся от физических нагрузок.
- Конечно, хороший способ — это разговор, который всегда работает, даже с четырех-пятилетним ребенком.
- Стоит объяснить вашему крохе, почему вы хотите, чтобы он занимался спортом, каковы преимущества и насколько весело они могут проходить эти занятия.



От ребенка нельзя требовать рекордов: если у него есть талант и упорство, все это будет ждать впереди.

С двух до пяти лет девочек и мальчиков можно отдавать в такие секции:

- плавание;
- спортивная гимнастика (девочкам — еще и художественная);
- йога для детей;
- танцы.

С четырех-пяти лет дети физически готовы к более сложным занятиям и легко привыкают выполнять указания тренера. В этом возрасте можно рекомендовать начать заниматься такими видами:

- лыжный спорт;
- единоборства;
- теннис;
- фигурное катание.

Профессиональные тренеры предлагают детям большое разнообразие интересных упражнений, используют на занятиях игровой метод, а также применяют индивидуальный подход к каждому ребенку.

Дети получают огромное удовольствие и радость от тренировок. У них есть возможность поиграть, повеселиться, выплеснуть энергию и научиться выполнять интересные элементы.

Однажды, получив огромный заряд эмоций, дети и даже взрослые хотят испытать их еще раз, поэтому стремятся как можно быстрее снова вернуться к тренировкам.

Именно это и называется спорт в удовольствие!

