**Приучаем ребёнка к спорту**

Занятие спортом — это очень полезный навык для ребёнка. Если с детства привить его, то это поможет малышу вести здоровый образ жизни и отгородит его от некоторых вредных привычек. Но очень часто родители, водя своего ребёнка в спортивную секцию или занимаясь с ним самостоятельно, главной целью видят – достижение результатов. Делая это, они могут превратить занятие спортом для малыша – в каторгу. Ребёнок не будет получать удовольствие от непосредственно самого спорта, а будет стараться не разочаровать родителей.

Поощряя увлечение ребёнка спортом, родители могут перейти границу между поощрением и принуждением. Чтобы этого не произошло, мамам и папам следуют соблюдать определённые правила.

Если ребёнок выбрал для занятия вид спорта, который не нравиться родителям, им не следует отговаривать его. Даже, если папе не нравиться фигурное катание, но его сын или дочь от него в восторге, отцу следует поддержать и поощрять своего малыша. Ведь каждому из нас нравиться заниматься любимым делом.

Каждый человек в своей жизни делает множество ошибок. Не стоит ругать за неудачи и ошибки. Если ребёнок будет бояться совершить неправильное действие – это может отбить у него желание вообще что-то делать. Стоит дать ему понять, что ошибки совершают все и их исправление, и преодоление препятствий – это часть обучения.

Родители не должны сами ставить перед малышом цели. Её нужно выбрать самому ребёнку. Выбрав цель самостоятельно, он становиться ответственный за её достижение. Нужно только постараться, чтобы поставленная цель была реалистична. Но не стоит делать из занятий спортом погоню за достижениями, это всё-таки увлечение, а не работа.

Обязательно следует объяснить малышу, что занятие спортом принесёт пользу для его здоровья. Лучше будет, если родители поддержат его увлечение не только словами, но и собственным примером. Мама и папа могут вмести с ним, делать утреннюю зарядку, посещать спортзал, делать пробежки.

**Спорт и здоровье**

Насколько спорт и здоровье важны для детей? Почему детям стоит заниматься спортом? Каковы правила здоровья для детей? Узнайте подробные ответы на эти вопросы из данной статьи. Спорт нужен не только тем, кто хочет стать чемпионом. Если заниматься спортом с самого детства, то здоровье будет крепче. Так что спорт полезен для всех, но особенно для детишек. Подробнее об этом расскажем в данной статье.

Итак, что такое спорт для детей? Во-первых, он укрепляет здоровье, улучшает иммунитет, собственные силы организма и его сопротивляемость к болезням. Если спортом заниматься регулярно и правильно, то выносливость вашему чаду обеспечена. Это значит, что у него будет намного больше сил, чем у его сверстников. А силы ребёнку необходимы, ведь детство – это замечательная пора открытий. Также спорт придаёт бодрость духа. Спортивный ребёнок никогда не будет скучать и грустить. Вместо того, чтобы сидеть за компьютером, как многие дети на сегодняшний день, ваше чадо отправится на очередную тренировку. Эти тренировки укрепляют все мышцы, кости и суставы, а также тренируют дыхание и сердце.

Так что с проблемами сердечно-сосудистой и дыхательной систем ваш малыш не столкнётся. Кроме того, спорт дисциплинирует и делает ребёнка более собранным, а это пригодится как в школе, так и в повседневной жизни, в будущем. Также Ваше чадо не будет страдать от лишнего веса, а ведь эта проблема сегодня очень актуальна. Так что спорт и здоровье для детей стоят рядом и очень важны ! Но важно отметить, что спортом нужно заниматься регулярно и систематически, не пропуская тренировок, иначе эффекта и пользы не будет. Ребёнок будет здоров, если занятия, хотя бы иногда, будут проходить на свежем воздухе , который очень полезен для растущего организма.

После тренировки чадо наверняка вспотеет, так что нужно принять душ, ведь личная гигиена – это залог здоровья. Не забывайте о правильном питании ребёнка, который занимается спортом. В его организм должны поступать все необходимые вещества, которые помогут справиться с нагрузкой и обеспечат правильный рост и работу всех органов. И для спорта выбирайте правильную одежду. Также важно, чтобы чаду нравилось заниматься, так как удовольствие от тренировок – это не менее важно, чем польза (без удовольствия она будет минимальной).

**Спортивные люди**

**Спортивные люди – они так красивы.**

**В них столько энергии, бодрости, силы.**

**Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?**

**Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!**

**Здоровье усилит, успехов прибавит.**

**От скуки, безделья тебя он избавит.**

**Поверь, ты в себя и добейся высот.**

**О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.**

**Я с детства очень спорт люблю**

**Я с детства очень спорт люблю.**

**Он приучил меня к порядку.**

**Я долго по утрам не сплю.**

**Я поднимаюсь на зарядку.**

**Затем пробежка и прыжки**

**И отжимания от пола.**

**Да, упражненья не легки,**

**Зато я бодрый и веселый.**

Любовь к физическим упражнениям нужно прививать с пеленок. Сначала новорожденному рекомендуют делать зарядку, потом играть в различные двигательные игры, прыгать, бегать и прочее. Всё это очень важно для развития самого ребенка. Некоторые родители обязательно покупают карапузу детские спортивные комплексы для квартир, постепенно докупая к ним различные аксессуары. Так и детские стихи о спорте служат неплохой мотивацией к тренировке ловкости и физического развития.

**Подготовила: инструктор по физкультуре Фролова Н.В..**