Как у ребенка привить любовь к физкультуре и для чего нужен этот предмет?

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровый и крепкий. Важно привить ребенку крайне полезную привычку – занятие физической культурой. Люди, которые ведут активный образ жизни, значительно реже подвержены таким заболеваниями, как сколиоз, избыточный вес, гипертония, нарушение обмена веществ, болезни сердца, депрессия.

Физическая активность детей хорошо влияет не только на здоровье, но и на интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие. Благодаря занятиям спортом у детей отмечается увеличение концентрации внимания на протяжении всего дня и крепкий сон ночью. Во время физических нагрузок в организме человека происходит выброс эндорфинов – «гормонов счастья», которые оказывают хорошее влияние на настроение и самочувствие.

Командные занятия помогают детям развивать общительность, дружелюбие. Собственные спортивные достижения помогут ребенку стать более уверенным в своих силах, сформируют положительную самооценку. Специалисты рекомендуют уделять физической активности ребенка минимум 60 минут в день.

1. КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Постепенно надо вовлекайть 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.

Очень важен эмоциональный фон занятий.

2.Десять советов родителям.

Совет 1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.

Совет 2. Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку -поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей - не должно быть противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

Совет 5. Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи.

Совет 6. Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений.

Совет 7. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

Совет 9. Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

Совет 10. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

Таким образом, только совместно педагогов, специалистов и родителей можно привить любовь ребенка к физической культуре.

Заключение.

Ставя главной целью здоровье ребенка, родители и окружающие взрослые люди должны приложить все силы, чтобы воспитать любовь к спорту. Первой ступенькой, которая заинтересует ребенка, может стать обычный шагомер. Положите его ребенку в карман и выйдете вместе с ним для прогулки, а возможно, и для утренней пробежки. Выполните вместе с ребенком несколько упражнений. Если вы занимаетесь на стадионе и там есть простейшие спортивные снаряды – обязательно поупражняйтесь и на них.

Со временем интерес к спортивным занятиям должен перерасти в потребность. Пройдет время – он без вашего участия захочет заниматься каким-нибудь видом спорта. Не препятствуйте этому, а наоборот, всячески поощряйте детский выбор. Следите за его успехами, подбадривайте в случаях неудачи. В спорте может быть все: и победы и поражения. Не важно, какую он выберет в жизни профессию, спорт он не забудет никогда. Дети, занимающиеся спортом, как правило, менее подвержены простудным болезням, у них стойкий иммунитет, они более выносливы, трудолюбивы, обладают сильной волей.