

«Спорт как важная часть в жизни дошкольника»

Полноценное физическое развитие ребенка играет ведущую роль в его жизни. Занимаясь тем или иным видом спорта, ребенок получает огромное количество знаний и навыков, которые смогут ему помочь не только в спорте, но и в школе, семье и пр. При занятиях спортом развиваются такие навыки, как концентрация внимания и дисциплина. Регулярные спортивные занятия играют основную роль в жизни маленьких спортсменов, ведь в первую очередь — это здоровье.

Каждый ребенок будучи еще совсем маленьким имеет огромные запасы неиссякаемой энергии, демонстрируя ее в регулярной активной деятельности. Это является обыкновенной биологической потребностью каждого малыша. Задача родителей — своевременно направить эту активность в нужное русло, чтобы обеспечить стрессоустойчивость и гармоничное развитие всего организма, ведь все мамы и папы мечтают о том, чтобы его малыш вырос здоровым и по-настоящему счастливым.

Как приучить ребенка к спорту

Большинство мальчиков уже в возрасте 3-4 лет проявляют интерес к футболу, боксу или каратэ. Девочки же мечтают заниматься гимнастикой или танцами. Если в столь раннем возрасте дети стремятся к занятиям спортом, то необходимо как можно быстрее отдать ребенка в нужную секцию. Но что делать, если малыш не испытывает никакого интереса к спорту? Задача родителей состоит в том, чтобы пробудить этот интерес, следуя определенным правилам.



Начните дарить ребенку различные спортивные «штучки»: мячики, гантели, самокат, велосипед, скакалку, лыжи, ролики и так далее.



Покажите пример

Родитель является самым первым и авторитетным тренером для своего малыша. Поэтому начинайте заниматься совместно игрой в бадминтон, волейбол, футбол, ездой на велосипеде и так далее. Мамы с дочками могут регулярно танцевать вместе и выполнять различные упражнения.

Если кто-то из родителей сам занимается спортом, то запишитесь в тот фитнес клуб, где есть игровая комната. Во-первых, малыш там будет тоже при деле — мячики, горки, турникеты и так далее. Во-вторых, он будет периодически видеть вас, а значит и брать пример.



Источник: Интернет-ресурсы