**Советы родителям**

**Как заинтересовать ребенка заниматься физкультурой.**

Автор составитель: Арнгольд Виктория Евгеньевна

Должность: Инструктор по физической культуре

Что такое спортивная мотивация и что делать родителям, чтобы интерес ребенка к спорту не угас?

Спорт — неотъемлемая часть гармоничного развития ребенка. Именно поэтому все больше родителей отдают своих детей в секции, но ребенок — существо непоседливое, и энтузиазм, вызванный новыми впечатлениями, очень быстро угасает. Еще вчера ваше чадо радостно бежало на тренировку, а сегодня капризничает и хочет смотреть мультики вместо похода в спортзал.

Для того чтобы заинтересовать малыша физическими упражнениями, стоит перевести этот процесс в игру. Например, попросить ребенка показать, как прыгает зайчик, как кошка выгибает спину, предложить собрать виртуальные грибы, не сгибая колен и т.д. Такие упражнения рекомендуется делать ежедневно не более 10-15 минут.

Ни один совет по правильной мотивации не поможет, если заставлять ребенка заниматься тем, что ему не нравится и не подходит. Именно поэтому в первую очередь нужно хорошо подумать, какая дисциплина подойдет вашему малышу.

Хорошо, если он уже без ума от футбола или мечтает стать пловцом, но, если у самого ребенка нет конкретных пожеланий, стоит выбирать спорт по следующим критериям:

Темперамент ребенка. Безусловно, использовать тип личности ребенка как жесткое руководство к действию и рассматривать только подходящие его темпераменту виды спорта не стоит. И все-таки особенности характера малыша нужно учитывать и рассматривать те дисциплины, в которых ему будет комфортно и в которых он с большой вероятностью добьется успеха.

После того как вы определитесь с видом спорта, заинтересуете ребенка и отведете его на первое занятие, начнется непростой путь воспитания спортсмена. Как правило, дети приходят в секцию уже с какими-то первоначальными мотивами. Главная задача — сохранить и развить их.

Как же привить малышу любовь к спорту и мотивировать его продолжать заниматься физкультурой

Демонстрируйте поддержку

Это первый и самый главный способ мотивировать ребенка. Поддерживайте его во всех начинаниях, старайтесь ходить на все соревнованиях, забирайте и встречайте из секции хотя бы первое время и, конечно, подбадривайте в случае проигрыша. Дайте ребенку понять, что вы им гордитесь, а его старания для вас приятны и важны. Особенно родительское участие важно для совсем маленьких спортсменов, ведь в этом возрасте мама и папа все еще остаются центром вселенной.

Важно: мотивируя таким образом, не переусердствуйте. Если ребенок будет думать, что только таким образом заслужит ваше признание, уважение и похвалу, он может продолжать заниматься тем, что ему совсем не нравится или не подходит. Родительская поддержка должна быть спокойной, без оттенка жертвенности.

Рассказывайте о плюсах

Регулярно, но ненавязчиво рассказывайте ребенку, почему спортом заниматься полезно и нужно. Главное — делайте это соответственно возрасту. Вряд ли пятилетнему мальчику покажется убедительным аргумент «спортсмены нравятся девочкам», а подростков сложно привлечь разговорами о профилактике заболеваний. Подумайте, что важно для вашего ребенка (популярность, уважение, самоутверждение, карьера, красота), и делайте упор именно на это.

Будьте примером

Личный пример важен в любом аспекте воспитания, и спорт — не исключение. Очевидно, что увещевания о пользе спорта от родителей, которые все свободное время проводят на диване перед телевизором, не подействуют даже на маленького ребенка. Точно так же в семье, где физическая активность — органичная часть повседневной жизни, проблем с мотивацией у малышей практически не бывает.

Если вы «не дружите» со спортом, хотя бы измените образ жизни: регулярно делайте зарядку, много гуляйте пешком, отправляйтесь вместе с ребенком в аквапарки и на природу. Покажите на своем примере, что движение — это жизнь, что спорт приносит море положительных эмоций. Также можно устраивать совместные занятия: это не только полезно, но и повод проводить с ребенком больше времени.

Введите систему поощрений

Этот пункт неслучайно стоит в конце списка. Самый просто способ мотивировать ребенка — обещать ему награды за посещение тренировок и победы на соревнованиях. Никто не захочет упустить новую игрушку, гаджет или любимый десерт, но такая мотивация не будет подлинной, да и ребенок привыкнет к товарно-рыночным отношениям. Впрочем, это не значит, что нельзя поощрять детей за старания на тренировках, — просто убедитесь, что малыш ходит на них не только ради подарков.

В заключение могу предожить вам:

Спортивные игры-эстафеты с родителями, которые могут заинтересовать ребенка

1 Игра называется мой веселый шар- шары лучше взять красочные, большие

Команды строятся в колонны (взрослый и ребенок)

Каждому дать по шарику, к которому привязана ленточка

Участники бегут с шарами вокруг ориентира и передают шар

2 Игра называется дружный паровоз

Родители и дети строятся в колонну

По сигналу первый участник бежит либо если детки совсем маленькие шагает вокруг конуса ориентира

Возвращается берет за руку следующего и вместе бегут вокруг конуса

3 прокати мяч обручем

Детки участвуют вместе с родителями

Берут в руки обруч и гонят мяч до корзины возвращаются и передают эстафету другому

4 И еще одна интересная веселая игра попрыгаем немножко

Детки с родителями прыгают из обруча в обруч до ориентира и обратно

В конце игры обязательно похвалить ребяток и придумать различные поощрительные призы, это могут быть медали, семейные грамоты, либо сладкие призы.