

Как заинтересовать детей занятиями физкультурой?

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.

Но как же заинтересовать ребенка?

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре. Дети обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у них вкуса к физической культуре. Каждый ребенок захочет быть таким же сильным как папа или таким же энергичным, бодрым как мама.

Таким образом, как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок. Очень большим стимулом для ребенка является ваша оценка. ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

Не в коем случае не ругайте своего ребенка за временные неудачи. ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он болезненно реагирует на то, что окружающие считают его слабым и неумелым.

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, повышается самооценка.

Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети, чтобы он был сильным, ловким, быстрым и здоровым и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, безопасно лазать, качаться и т. п.

С детьми до семи лет физкультура должна быть игровой. Физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила), о развитии которых так мечтают многие родители, можно легко развить в совместных играх с ребенком, а еще лучше, объединив трех- четырех близких по возрасту детей.

Только в игре дошкольник может выдержать достаточно продолжительные нагрузки без лишних волевых усилий.

С шести лет целесообразно вводить веселые соревнования на скорость, ловкость, точность выполняемых действий. И не беда, если ребенок сегодня проиграл. Похвалите его за проявленное усилие, старание, обязательно нарисуйте радужную перспективу.

Если ребенок не любит заниматься физкультурой, то искать причины надо не в нем, а в окружающих взрослых. Это может быть связано с негативным опытом общения с педагогом, который накричал на него, или с однообразными скучными занятиями, во время которых запрещены смех, общение детей. Это может быть образ жизни, который ежедневно навязывают ребенку в семье. К шести годам дети вместе со взрослыми смотрят сериалы, поднимаются на лифте на третий этаж, проезжают одну-две остановки на автобусе до детского сада. Уже к первому классу такие дети становятся ленивыми, их трудно привлечь к занятиям физкультурой.

Проанализируйте все причины, постарайтесь устранить их и начните заниматься вместе с ребёнком. Если вы решили делать зарядку по утрам, подумайте, что, может доставить вашему сыну (вашей дочери) радость от совместного общения. Например, придумайте ребенку роль: сегодня он проснется тигром, завтра- щенком. Войдя в образ под соответствующую музыку, он с удовольствием будет выполнять простейшие имитационные упражнения в потягивании, поворотах, прыжках и лазанье.

Если с года до четырех-пяти лет ребенка интересует сам процесс движения, то с шести лет у него появляется интерес к результату. Хвалите его за любые достижения, радуйтесь новым удачам. Если вы выбираете для ребенка секцию или кружок, познакомьтесь с тренером- педагогом. Выслушайте его требования, поинтересуйтесь содержанием тренировок. Посетите одно-два занятия, чтобы понять стиль общения педагога с детьми и его умение дозировать нагрузку с учетом их возможностей. Если вы увидите, что для тренера важен результат подготовки к соревнованиям, желание удовлетворить личные амбиции, найдите другую секцию.

Помните: главное- здоровье вашего ребенка.