

# Родителям на заметку.

## Нормы ГТО – всей семьей!

## 10 способов мотивировать себя к спорту



**Каким образом дать себе толчок для занятий физкультурой ?** Существует несколько приёмов позволяющих взять судьбу в свои руки и стать одним из тех счастливчиков, кто смог побороть свою лень и подружиться со спортом. Для начинающих этот нелёгкий путь, есть **10 способов сделать тренировки проще и приятнее.**

1. Вспомните те превосходные чувства, обычно следующие за тренировкой, когда возникает желание не явиться на тренинг, представьте, какой прилив сил и жизнерадостности вы ощутите, потратив всего лишь 30 – 40 минут на зал.
2. Наметьте заблаговременно время, когда должна, состояться тренировка вместе с ребенком. Порой, когда что-то обещано, труднее пропустить, даже невзирая на внутренние протесты и оправдания.
3. Наградите себя за соблюдение режима и выполненную успешно тренировку. Обозначьте себе награду в виде невредной, но вкусной пищи, или игрой на компьютере.
4. Выполнять спортивные упражнения лучше с утра, чтобы они не отвлекали в течение дня от других дел. Плюс от такой тренировки это — заряд бодрости на остаток дня, только не переусердствуйте, а то будете как выжатый лимон.
5. Представьте себе конечный результат, запишите его вместе с ребенком на бумаге. Например, можно взять фотоаппарат и заснять ребенка . Поставьте себе цель - **сдать нормы ГТО**. Главное, должна быть видна, чёткая цель и тогда дорога будет не такой сложной.
6. Научитесь совмещать приятное с полезным, например, если до работы не так далеко идти, можете немного пробежаться. Чаше гуляйте, особенно если рядом есть склоны и горы или хотя бы холмы. Прогулки полезны для ног, дыхания, позволяют повесить выносливость и скинуть лишний вес, особенно приятно это сделать под музыку.
7. Не бойтесь экспериментировать. Попробуйте себя в танцах, велоспорте, любой подвижный вид спорта будет полезен.
8. Не забывайте хорошо отдыхать, только без фанатизма, есть риск вернуться к тому с чего начинаем. Для лучшего контроля над собой, планируйте сколько времени займёт отдых.
9. Злоупотреблять пищей перед тренингом не желательно, особенно если цель- сбросить пару лишних килограмм и стать примером для ребенка.
10. Поставьте незначительные задачи с наградой за них. Таким образом, создаются ступени, а из них лестница к мечте.