

Как привить ребёнку любовь заниматься спортом?

Все мы хотим вырастить сильных и здоровых детей, но иногда, сами того не желая, отбиваем у них охоту заниматься спортом.

Все родители знают, что занятия спортом не только укрепляют здоровье ребенка, но и помогают развить у него такие черты характера, как целеустремленность, усидчивость, уверенность в собственных силах. Однако не всегда благие намерения родителей определить чадо в спортивную секцию совпадают с желанием ребенка.

Если ваш ребенок не проявляет к спорту никакого интереса и целыми днями сидит, уткнувшись в телевизор или компьютер, ему бесполезно читать нотации о том, что это вредно для здоровья, и он вырастет хилым. Лучше покажите ему на собственном примере преимущества активного отдыха.

Начните с эмоционального воздействия на ребенка. Если, например, маленький домосед в очередной раз отвергнет предложение покататься вместе с вами на велосипеде или роликах, погонять во дворе мяч, не настаивайте на этом. Пусть сидит дома. Но когда вернетесь, обязательно поделитесь впечатлениями о том, как вы здорово и увлекательно провели время. Постарайтесь, чтобы ваш рассказ был эмоциональным и красочным. Не бойтесь преувеличений. Можно даже немножечко приврать. Ведь ваша цель - заинтересовать, привлечь внимание ребенка, а для этого хороши все средства.

В возрасте 10-12 лет мальчики и девочки начинают обращать внимание на свой внешний вид. Им хочется быть похожими на киноактеров и известных людей. Используйте эту возрастную особенность. И когда сын или дочь начнут восхищаться силой Шварценеггера или спортивной фигурой Деми Мур, объясните, что таких успехов артисты добились благодаря упорству и ежедневным физическим нагрузкам.

Если, несмотря на все усилия, вам не удастся приобщить ребенка к спорту, попробуйте использовать тактику договора. Скажите ему: "Раз в неделю ты будешь ходить в бассейн, а по воскресеньям можешь играть в "стратегии".