

Спорт или физкультура?

Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой?



Очень многие родители стараются, как можно раньше приобщить малыша к занятиям спортом. В последнее время стало престижным отдавать ребенка чуть ли не с пеленок в секцию большого тенниса, конного спорта, карате и пр. Однако помните, что спорт — это всегда повышенные физические нагрузки, высокое проявление волевых усилий, способность переживать поражение. Может ли еще неокрепшая психика ребенка выдержать такие встряски? Если вы хотите, чтобы малыш был здоров и счастлив — играйте с ним! **С детьми до 7—8 лет физкультура должна быть игровой!**

Только в игре малыш может выдержать достаточно продолжительные нагрузки без прикладывания волевых усилий. А физические качества, о развитии которых так мечтают многие родители: ловкость, быстрота, выносливость, сила, координационные способности, можно легко развить в совместных играх с ребенком.

Если вы выбираете, секцию или кружок для малыша, познакомьтесь с тренером-педагогом. Выслушайте его установки, требования, поинтересуйтесь содержанием тренировок. Посетите одно-два занятия, чтобы уловить стиль общения педагога, умение его дозировать нагрузку с учетом возможностей ребенка. А потом — решайте. Если для тренера важен результат подготовки к соревнованиям, желание удовлетворить свои личные амбиции через детей, вам лучше сменить учреждение. **Помните, что для вас главное — здоровье и счастье вашего ребенка!**