

Рекомендации для родителей

Байдаева З.Х

Советы родителям по приобщению детей к спорту

Разносторонние тренировки

Наслаждение от деятельности - один из лучших и самых полезных уроков, которые вы можете преподать своему ребенку. Но не закивайтесь на одном виде спорта - ведь ребенок еще растет, а однобокое развитие может привести к травмам и истощению.

Предложите выбор

Если ребенку не нравятся уроки физкультуры из-за духа соревнования, предложите ему какое-нибудь другое занятие: танцы, йогу, велосипедный спорт, скалолазание, гимнастику или боевые искусства. Обычно неспортивным детям достаточно просто найти что-нибудь по вкусу.

Без боли

Пусть ваш ребенок знает, что никто не заставит его заниматься спортом, если у него что-то болит. Убедитесь, что он понимает, что невылеченные травмы заставят его оставаться без движения гораздо дольше.

Активность круглый год

Примерно четверть всех детских травм происходит из-за спорта, из них большая часть - после длительного перерыва в тренировках. Сократите вероятность травмирования, помогая ребенку оставаться активным круглый год.

Вовлеките в процесс

Если ребенок предпочитает наблюдать, как занимаются другие, а сам не принимает участие в тренировках, постарайтесь увлечь его тем видом спорта, который ему нравится. Возможно, его надо поддержать и воодушевить. Купите подвесную грушу или баскетбольное кольцо, или сходите в парк и вместе поиграйте мяч. Не исключено, что ему больше понравится этот более спокойный подход к спорту, лишенный духа соревновательности.

