

Как привлечь ребенка к занятиям физкультурой?



Каждому ребёнку для нормального роста и развития необходимы физические упражнения, и их значение для здоровья трудно переоценить: они улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

Физическая культура не зря называется именно «культурой», ведь кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, она расширяет общение, дает новые знания о себе и своем организме. Физические упражнения особенно полезны детям, много времени сидящим за уроками, компьютером, музыкальными инструментами. Конечно, это не значит, что не нужно заниматься музыкой, играть в компьютерные игры, смотреть телевизор. Важно вызвать у детей охоту и умение двигаться, чередовать спокойный отдых с активным - то есть, привить эту самую физическую культуру. И вот тут у родителей часто возникает вопрос: «Как это сделать?»

Физкультура – удовольствие, а не тяжкий труд

Это простое правило должны знать все родители, мечтающие привлечь ребёнка к занятиям физкультурой. Трудно вызвать у детей желание к физическим упражнениям, если сами родители считают это дело скучной и неприятной «работой».

Дети подражают родителям во всём, поэтому не стоит ждать от сына активности, если папа рассуждает о пользе физических упражнений лёжа на диване, а мама прогулкам с сыном на свежем воздухе предпочитает двухчасовое общение с подругами по телефону. Ребёнок должен видеть искреннюю заинтересованность

родителей в этом вопросе, тогда подобное настроение передастся и ему. Поэтому ни в коем случае не внушайте ребёнку распространённое нынче мнение, что, занимаясь физическими упражнениями дома или на



стадионе, необходимо «пахать». Ведь физическая культура - это своего рода отдых, переключение с одного вида деятельности на другой. А активный отдых - в виде комплекса физических упражнений - значительно полезнее пассивного «ничегонеделания». Физические упражнения, оставаясь серьёзным делом, всё же должны доставлять радость детям, а не быть для них тяжким бременем. К слову, при работе мышц в организме вырабатываются, так называемые, «эндогенные опиоды». Это вещества, которые при попадании в мозг вызывают ощущение удовольствия – чувство «мышечной радости».

Детям в любом возрасте лучше предлагать и выбирать те виды физической активности, которые у него лучше получаются, легче удаются и доставляют удовольствие.