## Рекомендации для родителей

## Почему для детей важна двигательная активность

Физическая активность играет важную роль в формировании организма. Движение развивает у детей моторику, мыслительные процессы, укрепляет организм и предотвращает возникновение множества болезней. Регулярная физическая нагрузка укрепляет иммунитет, что сейчас особенно важно.

Слишком подвижным детям зарядка поможет успокоиться и правильно использовать свою энергию. А медлительные дети смогут активизироваться.

Также дети сейчас могут пребывать в подавленном психологическом состоянии, ведь они не до конца осознают, почему введены строгие ограничения и могут улавливать тревогу родителей из-за сложившейся ситуации.

Физические упражнения помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние.

**Как привить любовь к спорту**

**1. Не заставляйте**

Часто бывает, что родители отдают своих детей в секцию того вида спорта, которым мечтали заниматься сами. Если ребенку этот вид спорта не по душе и каждая тренировка превращается в мучение, не заставляйте его и не пытайтесь воплотить свою мечту через него. Лучше вместе выберите то, что ему понравится.

Когда же дело в обычной лени, объясните ребенку, как важна дисциплина не только в спорте, но и в повседневной жизни и мотивируйте его.

**2. Уважайте выбор ребенка**

Не переживайте, если ребенок часто меняет интересы. Это нормально. Старайтесь, чтобы в детстве он попробовал как можно больше разных видов спорта. Это будет полезно для физического развития и поможет ребенку определиться.

**3. Подавайте пример**

Дети повторяют привычки и поведение родителей. Поэтому, очень важно не рассказывать, а показывать. Можно хоть каждый день объяснять, как полезно и круто заниматься спортом. Но если при этом вы сами не тренируетесь и проводите выходные на диване, ребенок будет перенимать именно эту привычку. Так что начните с себя.

**4. Занимайтесь спортом вместе**

 По утрам можно всей семьей делать зарядку.

**5. Дарите спортивные подарки**

Велосипед, ролики, самокат станут отличным подарком к любому празднику. Также можете установить в комнате ребенка шведскую стенку, а на даче – мини-ворота для футбола. В общем, окружите ребенка спортивной атмосферой.
Также отличным стимулом к тренировкам станут классные кроссовки или яркая спортивная форма.

**6. Хвалите за все достижения**

Даже самый спортивный ребенок может утратить интерес, если на все его грамоты и медали реагировать равнодушно. Хвалите ребенка за все его успехи в спорте, даже за самые маленькие. Ребенок необязательно должен быть самым лучшим в спортивной секции или на уроке физкультуры. Отжался на 1 раз больше или пробежал на 2 секунды быстрее? Супер! Обязательно скажите, как вы гордитесь каждой личной победой ребенка.

**7. Поддерживайте при неудачах и не сравнивайте с другими детьми**

Никогда не акцентируйте внимание на том, что кто-то из других детей занимается лучше. Особенно не стоит этого делать при посторонних людях. Некоторые дети могут закрыться и понизить свою самооценку. Тогда им проще будет остаться дома и смотреть в одиночестве мультики. И всегда поддерживайте ребенка, если тренировка или соревнования не удались.

**8. Посещайте вместе спортивные мероприятия**

Очень часто дети проявляют интерес к занятиям спортом, когда видят, как это делают другие и ощущают ту непередаваемую атмосферу соревнований.

**9. Контролируйте самочувствие ребенка**

Когда ребенок действительно устал или плохо себя чувствует, пусть пропустит тренировку. Также важно знать, какие есть ограничения по состоянию здоровья. Например, детей с астмой не рекомендуется отдавать на секции хоккея, верховой езды или биатлона.

**10. Выберите хорошего тренера**

Тренер должен быть со специальным образованием и владеть методикой обучения детей. Также важно чтобы тренер был уравновешенным и не повышал голос, а мог все спокойно донести до детей и утихомирить их, если они начнут баловаться. Если тренер слишком строгий, ребенок может его бояться и из-за этого невзлюбить спорт в целом. Пообщайтесь с тренером, попросите поприсутствовать на занятии, спрашивайте ребенка о его ощущениях от общения с тренером.