



Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой.

Здорового ребёнка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет всё новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок.

Дошкольники ещё не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим тренировки должны проходить в виде игры – тогда ребёнок всё время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребёнка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребёнок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребёнка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет, что он уже сам покажет. Пробудить у ребёнка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребёнка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребёнка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует лечить с помощью диеты и всячески стремиться привлечь к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать – кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания).

В экспериментальных группах всем детям (без исключения) нравилось заниматься. Они с удовольствием разучивали новые, особенно сложные упражнения; сами хотели позаниматься с кем-нибудь из родителей, лучше выполнить упражнение, так как знали, что их навыки родители оценят по заслугам. В дошкольнице следует пробуждать здоровое честолюбие.