**«Не хочу на физкультуру»**

Спорт необходим для нормального развития и функционирования организма человека. Сейчас интернет и компьютерные игры стали более увлекательным занятием, чем активный и здоровый вид развлечения, то есть спорт. Как приобщить ребёнка к здоровому образу жизни и воспитать гармонично развитым человеком? Что делать, если он не хочет заниматься спортом или ходить на физкультуру?

1. Определите причину.

Узнайте, почему он не хочет заниматься спортом или идти на занятия по физкультуре.

Причин может быть много:

- нет контакта с педагогом;

- нет нужных навыков;

-нет спортивных склонностей, поэтому не интересно;

- страх перед неудачей;

А может у него просто нет красивой спортивной формы, как у других ребят?

1. Определите психотип ребёнка, его склонности к активным действиям. Для одних детей сложности и препятствия являются вызовом, и они будут искать способы решения и доведут дело до конца. К сожалению. Таких детей не очень много, большинства препятствия – это проблема и желание отступить. Здесь главное поддержать ребёнка и помочь справиться с задачей.

Определите темперамент ребёнка. Для холерика и сангвиника предпочтительней активные и командные игры – групповые. Для флегматиков и меланхоликов подойдёт спокойный вид спорта – плавание, гимнастика, фигурное катание, где нет резко меняющихся ситуаций.

Важны и физические данные ребёнка – вес и рост. Полным детям будет физически тяжело заниматься подвижным видом спорта, да и более успевающие дети могут смеяться над тем, кто отстаёт. Низкорослому ребёнку будет тяжелее играть в баскетбол, чем заниматься гимнастикой. Если ребёнок имеет какое либо врождённое или приобретённое хроническое заболевание, то круг видов спорта резко сужается – такому ребёнку показаны такие спортивные занятия, в которые способствовали бы профилактике обострений его основного заболевания.

Перед началом занятий спортом даже здорового ребёнка необходимо в профилактических целях показать врачу.

1. Не давите. Не превращайте в наставления ваши пожелания заниматься спортом. Инициатива ребёнка должна быть не принудительной, а добровольной. Нам нужно лишь подтолкнуть его к этому шагу. Поэтому на собственном примере покажите, каким увлекательным может стать посещение различного рода спортивных мероприятий. Пусть отдых в кругу семьи будет активным. Чаще отправляйтесь на природу. Занятия спортом должны стать для ребёнка потребностью.
2. Поощряйте! Но знайте, что грань между поощрением и принуждением достаточно тонка – увлёкшись , незаметно её можно пересечь. Поощряйте заниматься тем видом спорта, который ему нравится. Некоторые родители ошибочно считают успехи малыша в спорте своим достижением. Помните, ваш ребёнок – уникальный человек со своими интересами и увлечениями – позволяйте ему реализовать их самостоятельно.

Мотивируйте детей! Самая лучшая мотивация для детей – завести новых друзей, весело проводить время на занятиях физкультурой и получать похвалы от тренера и родителей. Позволяйте ему ошибаться. Ошибки и преодоление трудностей – часть обучения.

Не выражайте досады при неудачах ребёнка, ведь он так боится вас разочаровать! Если ребёнок постоянно боится что-то сделать неправильно, то пропадает желание учиться.

Всегда интересуйтесь успехами и неудачами своего ребёнка.

Не напрягайте малыша длительными и утомительными выполнениями физических упражнений с многочисленными повторениями во время физзарядки. Лучше придумайте для него большее количество упражнений с небольшим числом повторений.

1. Напоминайте детям, что спорт полезен для здоровья. Подумайте о будущем. С помощью занятий спортом вы помогаете сделать своё будущее лучше. Начните с самого лёгкого! Попробуйте заставить себя и своего ребёнка хотя бы начать вести более активный образ жизни – и сразу заметите положительные результаты.

**Удачи и здоровья вам и вашим детям.**