

Как приучить ребёнка к спорту?

Для любого ребенка его родители – это пример для подражания. Если ребёнок будет видеть, как его папа или мама качает пресс, бегает по утрам, или ездит на велосипеде, то ему и самому захочется это делать. Только личный пример в достаточной мере продемонстрирует, чем можно заниматься и каких результатов можно достичь. Родители должны стремиться заниматься спортом и призывать детей к этим увлекательным занятиям.

Сделайте физические нагрузки привычной частью досуга ребенка

Даже с малышами самого раннего возраста можно выполнять целый ряд простых упражнений, если преподносить их в игровой форме. И дома, и особенно на улице вы без труда найдете импровизированный «спортивный инвентарь», который поможет вам привлечь внимание ребенка и побудить его к действию.

Для детей постарше организуйте поход в магазин для приобретения спортивной формы и обуви. Позвольте им сделать выбор самостоятельно и сразу же примерьте покупки, похвалив вкус и обозначив фитнес-планы на ближайшее будущее.

Если вы выбираете спортивную форму или спортивный инвентарь без ребенка, постарайтесь, чтобы покупка была не только функциональной и удобной, но и яркой — с дополнительными интересными аксессуарами и деталями, соответствующие интересам мальчиков и девочек.

И помните, в здоровом теле – здоровый дух!

