**КАК НЕ ОТБИТЬ У РЕБЕНКА ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?**

Если вы заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок занимался спортом и оставался при этом счастливым и здоровым — напо­минайте себе следующие простые правила.

**Что нужно делать?**

* Поощряйте ребенка заниматься тем видом спорта, ***который ему нравится.*** Самая лучшая мотивация для малыша — весело проводить время на тренировке, завести новых друзей и полу­чать похвалы от тренера и родителей.
* ***Поддерживайте ребенка,*** если он не хочет заниматься тем видом спорта, который по какой-то причине нравится вам.
* ***Позволяйте малышу ошибаться****.* Ошибки и преодоление трудностей — часть обучения. Если ребенок постоянно боится что-то сделать неправильно, у него пропадает желание учиться.
* Разрешите ребенку самому поставить себе ***реалистичную спортивную цель*** и нести ответственность за ее достижение. Ненавязчиво помогайте ему выбрать достижимые цели, которые повысят его мотивацию к тренировкам, но не превратят их в по­гоню за результатом.
* Всегда интересуйтесь успехами и неудачами вашего ребенка. Поддерживайте его во всем, но ***не относитесь к его увлечению слишком серьезно.***
* Напоминайте ребенку о том, что спорт полезен для здоровья. Будьте ***примером для подражания*** и товарищем. Помогайте со­бирать сумку с инвентарем, делайте зарядку вместе и участвуй­те в домашних тренировках в качестве партнера.

**Чего нельзя делать?**

* Не подменяйте ***спортивные цели ребенка*** своими собствен­ными. Помните, ваш ребенок — уникальный человек со своими интересами и увлечениями — позволяйте ему реализовывать их самостоятельно.
* ***Не ищите оправдания спортивным неудачам ребенка.*** Роди­тели считают, что помогают малышу, списывая его проигрыши на плохое снаряжение, погоду или некомпетентность судей. К со­жалению, поступая таким образом, вы мешаете ребенку учить­ся на своих ошибках. Дети быстро привыкают обвинять в своих недостатках других.
* Ориентируйте ребенка на активное участие в соревнованиях, но ***не зацикливайтесь на победе****.* Объясните себе, а потом и ре­бенку, что поражение — это не повод для расстройства, а всего лишь один из этапов тренировки.
* ***Не критикуйте ребенка*** и не давайте ему бесконечные инструкции во время тренировки. Это только смутит малыша и заставит его испытывать напряжение. Разговаривайте с ним в позитивном ключе, рекомендации выдавайте последовательно.

*Источник:* [*www.takzdorovo.ru*](http://www.takzdorovo.ru)