



7 советов, как приобщить ребенка к спорту



1 Начать с раннего возраста. Познакомить ребенка с различными видами спорта, наблюдая за спортивными играми в качестве зрителей или посещая спортивные мероприятия.

2 Быть примером для подражания. Регулярно заниматься спортом и показывать ребенку, что это приносит удовольствие.



3 Сделать занятия спортом веселыми. Играть в спортивные игры во дворе или в парке, организовывать семейные спортивные мероприятия или присоединяться к общественным спортивным лигам.

4 Предлагать выбор. Предоставить ребенку свободу выбора видов спорта, которыми он хочет заниматься.



5 Найти подходящую среду. Как только ребенок проявит интерес к определенному виду спорта, обеспечить его необходимыми ресурсами и поддержкой.

6 Поощрять социализацию. Предложить ребенку попробовать командные виды спорта или вступить в спортивный клуб, где он сможет общаться со сверстниками, имеющими схожие интересы.



7 Ставить достижимые цели и отслеживать прогресс. Когда у детей есть конкретные и достижимые цели, они с большей вероятностью сохранят мотивацию продолжать заниматься спортом.