В последние десять лет идея здорового образа жизни настолько захватила умы и сердца людей, что стало даже как-то неприлично не заниматься никаким видом спорта для собственного оздоровления. И современные родители стремятся, как можно раньше приобщить своих детей к занятиям спортом.

**Родители отдают детей в спортивные секции, чтобы:**   
-росли крепкими, сильными, здоровыми;   
-было, где выплеснуть избыток энергии;   
-умели ставить цели и добиваться их;   
-развивать волю и выносливость;   
-научились преодолевать страх;   
-учились общению в новом коллективе;   
-оправдали надежды родителей;   
-приобрести в будущем высокооплачиваемую профессию.

#### Если ребенок не хочет заниматься спортом

Как показывает практика, всегда можно подобрать для чада занятия, которые позволят поддерживать хорошую физическую форму и укреплять здоровье. Сделать это можно, не мучая ни себя, ни ребенка. Главное решить для себя, хотите ли вы, чтобы малыш был просто здоровым и крепким, или вы хотите сделать из него профессионального спортсмена. Во втором случае надо быть очень внимательными в выборе вида спорта и места обучения.

Многие дети сами рано или поздно приходят к мысли о необходимости занятий спортом, если у них не отбить всякий интерес к спортивным занятиям в раннем детстве.

#### ****Несколько советов****

-Купите ребенку спортивный комплекс: он развивает ловкость и позволяет самостоятельно распоряжаться своими умениями. А еще малыш с удовольствием демонстрирует свои достижения всем родным и друзьям, которые могут прийти;

-С раннего возраста поощряйте подвижные игры ребенка. Играйте с ним в салочки, в снежки;

-Обучая ребенка кататься на лыжах, коньках, роликах, велосипеде и так далее, будьте доброжелательны, снисходительны и не очень настойчивы. Не ждите от ребенка больших успехов, хвалите его как можно чаще;

-Поощряйте сезонные развлечения ребенка (плавание и катание на велосипеде летом, катание на лыжах и с горок на санках и ледянках - зимой). Катайтесь и плавайте вместе с малышом, так и веселее, и безопаснее, а в процессе игры легче научить чадо;

-Выбирая спортивную секцию для ребенка, всегда следует учитывать талант и интерес малыша, а не давать воли своему тщеславию. Маленькому человеку пойдут на пользу только те занятия, которые доставляют ему удовольствие.

**Успехов Вам и вашим детям!**

Консультациями на тему: «Как правильно подобрать спортивную секцию для вашего ребёнка с учётом его темперамента»

**Непоседа.**   
Ему хочется быстрого результата и постоянной смены деятельности. Этому ребенку не подходят виды спорта, требующие упорных и длительных тренировок, например гимнастика или фигурное катание. Такому малышу подойдут занятия, позволяющие находиться в постоянном движении, например велосипед, некоторые командные игры. Если ребенок успешен в своих занятиях, то его захватывает дух соревнования, появляется азарт и желание добиться большего.   
Зарядка для маленького непоседы должна состоять из многих неповторяющихся движений, например: подпрыгнул, перевернулся, вскарабкался по лесенке, повис на кольцах, спрыгнул, присел, потянулся - и все это под веселую музыку.

**Созерцатель.**  
Если ребенок с рождения задумчив и спокоен, ему неинтересно куда-то бежать или чего-то достигать. Задумавшись, он пропускает мячи, играя в волейбол, и врезается вместе с велосипедом в дерево, засмотревшись на что-то интересное. Ему нравится наблюдать и размышлять, поэтому лучше всего ему заняться туризмом, например плавать на байдарках. Самое главное, не позволять созерцателю часами, скрючившись, сидеть за компьютером или с книгой в душном помещении - читать можно и на свежем воздухе. А в качестве разминки хорошо подойдут традиционные сезонные занятия, например купание в речке летом или катание на лыжах зимой. Это и думать не мешает, и является хорошей физической нагрузкой.

**Нонконформист.**   
Этот ребенок упрям и своеволен, не любит подчиняться требованиям окружающих, отказывается делать «как все». Даже если его привлекает предложенный вид спорта, он может отказаться от него, если на занятиях настаивают родители. Он мечтает выделиться и отличиться. Ему лучше всего подойдет какой-нибудь неординарный вид спорта - фехтование, лошади, спортивное ориентирование или занятия, включающие в себя физическую подготовку: боевые искусства, цирковая студия, спортивные танцы. Желательно просто дать такому ребенку знать о возможности позаниматься в той или иной секции, а не приводить туда за руку и не настаивать на занятиях.

**Неудачник.** Если ребенок привык, что у него ничего не получается, если у него низкая самооценка и высокая степень неуверенности в себе, то он будет пасовать перед любой трудностью и, боясь очередных неудач, даже не захочет пробовать чем-то заниматься. Но если неудачник почувствует себя успешным, тогда он будет заниматься с удовольствием и стремиться добиться большего. Подбирая ему занятия, следует в первую очередь ориентироваться на личность педагога и атмосферу в коллективе. Отношения между детьми должны быть доброжелательные, а не сопернические, а педагог - быть не слишком требовательным, умеющим поддержать своих подопечных. Для неудачника лучше индивидуальные виды спорта, чем командные, чтобы не возникла боязнь подвести окружающих. И на первых порах лучше избегать соревнований и хвалить ребенка за малейшие достижения и даже их отсутствие.

**Успехов Вам и вашим детям!**