# Ребенок не любит спорт, что делать?

Что делать, если малыш с раннего детства негативно относится к любым физическим нагрузкам? Дети бегают по площадке, а он сидит на лавочке, другие малыши карабкаются по лестницам и деревьям, прыгают и скачут, а он лишь в сторонке наблюдает за происходящим. Даже пример родителей не вдохновляет такого вялого ребенка, он лишь готов наблюдать за действиями других, но если попытаться вовлечь в занятия спортом его, поднимает крик.

Ни велосипед, ни плавание, ни любые другие активные занятия не привлекают ребенка. Что делать родителям, ведь физические нагрузки необходимы детям. Этому есть несколько причин.

**1. Неправильная мотивация**

Часто родители неправильно мотивируют ребенка. В голове ребенка закладывается представление о том, что спорт — это какое-то рутинное неинтересное занятие, в котором нужно обязательно достичь каких то результатов.

Перестаньте акцентировать внимание ребенка на физиологических аспектах (у тебя будут крепкие мышцы, ты будешь сильным и т п.) и пусть ребенок просто играет в подвижные игры.

Многие детские сады специализируются на физическом развитии детей. В садиках есть разнообразное спортивное оборудование, где ребенок обязательно найдет что-то по душе. Если ребенок ходит в хороший детский сад, поинтересуйтесь у воспитателя, как он ведет себя на занятиях физкультурой и прогулке.

**2. Ребенок по натуре аналитик и созерцатель**

Таким детям нравится наблюдать за окружающим больше, чем принимать участие в шумных играх. Лучшие виды спорта для таких детишек — это гребля, лыжи, велосипедные прогулки, роликовые коньки, то есть занятия, где его не лишат возможности видеть окружающее и не будут торопить. Спортивные секции, где требуется результат и скорость, не для таких ребят.

**3. Низкая самооценка**

Если ребенок не отличается особой ловкостью от природы и он не уверен в себе (ведь ему часто пеняют на то, что он «криворукий», «копуша»), то он будет избегать любых соревновательных моментов и коллективных игр. Кому же хочется в очередной раз услышать в свой адрес обидные слова! Таким детям лучше заниматься индивидуально с человеком, который обладает выдержкой и терпеливостью. Поможет и детский спортивный комплекс дома, на котором он сможет заниматься без лишних глаз. Только вернув стеснительному ребенку уверенность в себе, вы сможете привлечь его к спорту.

**4. Мама, папа, я  — спортивная семья**

Хорошо, если в семье принято вместе ходить в бассейн, кататься зимой на коньках или лыжах. Но не стоит навязывать ребенку свои увлечения. Если ребенку не нравится плавание в бассейне, не заставляйте. Скорее всего, с возрастом он изменит свое отношение, если вы не будете на него давить. А пока прислушайтесь к его интересам — возможно, он мечтает об уличных танцах или боевых искусствах. Пойдите ему навстречу.

**Интернет ресурс:** http://www.kindereducation.com/rebenok-ne-lyubit-sport.html