

## Способы мотивации к спорту у ребенка.

*Спорт – это движение, а движение для человека — это жизнь.*

Мотивация – это совокупность внутренних и внешних процессов, побуждающих человека к действию.

### **Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом:**

- Совершенствование себя
- Формирование положительной самооценки
- Семейные традиции
- Мода
- Общение в кругу единомышленников
- Новые впечатления
- Достижение поставленных целей
- Воспитание воли



### **В спорте выделяют два вида мотивации:**

**Общая** – развивается постепенно, но надолго, при этом ставятся долгосрочные цели.

**Определённая** – для одной тренировки или подготовки к соревнованиям.

*При выборе метода мотивации обязательно нужно учитывать ее виды и мотивировать ребенка как к конкретному событию, так и к занятию спортом в целом.*

### **Советы родителям:**

**1. Выбор направления.** Выбрать спортивную секцию, соответствующую желаниям и возможностям ребенка. Ни один совет по мотивации не поможет, если ребёнку не нравится то занятие, которое Вы для него выбрали. Тут родителям нужно исходить из своих наблюдений и некоторых критериев, например:

- выбираем направление исходя из характера ребенка;
- учитываем его физические данные. Если ребёнок высокий и быстрый - идём в баскетбол, а если лёгкий и гибкий - в спортивную гимнастику и акробатику.

**2. Экипировка.** После выбора направления, которым будет заниматься ребёнок, подберите соответствующий инвентарь и одежду вместе с ребёнком, чтобы малышу нравилась та форма, которую Вы ему выбрали. А также чтобы он был защищён и чувствовал себя в безопасности в ней.

**3. Поддержка.** Показываете ребёнку, что Вам нравится тот вид спорта, которым он занимается. Ходите на все его соревнования и выступления. Провожайте и встречайте, интересуйтесь достижениями, а в случае проигрыша - подбадривайте. Покажите ребёнку, что Вы им гордитесь и поддерживаете его увлечение.

**4. Плюсы спорта.** Говорите ребёнку о том, как важно заниматься спортом, но при этом выбирайте актуальные для его возраста аргументы. Например, аргумент - «Здоровый образ жизни» подойдёт больше для юноши, но не для подростка.

**5. Быть примером!**

