

## **Балаңызға спортты жақсы көруге қалай көмектесуге болады: дәл жұмыс істейтін 5 кеңес.**

Бүгін спортқа деген сүйіспеншілік және махаббат болмаған кезде не істеу керектігі туралы сөйлесейік. Пайдалы кеңестердің таңдауын сақтаңыз – "баланы спортқа қалай үйрету керек"шағын нұсқаулығы

### **№1 ЕРЕЖЕ. Баланың қызығушылығын ояту**

Спорттық іс — шараларға қызығушылықтың болмауы жиі кездесетін мәселе. Бұған жол бермеу үшін отбасыңызбен жаттығу жасаңыз: көбірек серуендеңіз, демалыс күндерін ашық ауада өткізіңіз, ашық ойындар ойнаңыз. Жақсы нәтижелер үшін — баланы мадақтаңыз және қолдаңыз, ұпай жинаңыз, жеңімпаз атақтар немесе атақтар беріңіз. Бұл жеңіске жетелейді. Бірақ сіз ата-ана ретінде бірге бәсекелес болсаңыз, кейде берілуді ұмытпаңыз

### **2-ЕРЕЖЕ. Дұрыс спорт түрін таңдаңыз**

Принциптен аулақ болыңыз-барлығы спортпен айналысады және біз барамыз. Спорттың спортта алауыздық бар екенін түсіну маңызды. Әрине, бару керек, бірақ қайда бару керек емес. Балаңызды тыңдаңыз, оның мүмкіндіктерін бағалаңыз, не істегісі келетінін сұраңыз. Егер сіз не таңдауға күмәндансаңыз, Мәскеудегі youngways акробатика және гимнастика спорт мектебінің мамандарымен кеңесіңіз. Сезімтал, кәсіби жаттықтырушылар-спорт шеберлері баланың физикалық ерекшеліктерін ескере отырып, сабақты таңдайды.

### **3-ереже. Достарыңызбен сабаққа барыңыз**

Балалар балабақшада немесе мектепте көп уақыт өткізеді. Дәл осы жерде достық пайда болады, сенім қалыптасады, бірлескен мүдделер анықталады. Бұл байланыстарды игілікке пайдаланыңыз: спортпен шұғылдану үшін команда жинаңыз. "Сіздің" шеңберіңізде нәтижелі болу керек және ешқандай тығыздық болмайды. Бұл формат әсіресе жаңа командаға ұзақ уақыт үйренетін балалар үшін өте қолайлы.

### **4 ереже. Шамадан тыс талапты өшіріңіз**

Бұл кеңес ата-аналарға тікелей қатысты. Көптеген аналар мен әкелер баладан жұлдызды нәтижелерді талап етеді, сәтсіздіктер мен қателіктер үшін ұрысады, басқа балалармен салыстырады. Мұны істеудің қажеті жоқ. Бұл тәсіл тіпті сүйікті спорт түрімен айналысуға деген ұмтылысты жояды. Баланың не үйреніп жатқанын түсіну маңызды. Қателіктер, кемшіліктер, нашар нәтижелер орын алуы мүмкін және бұған назар аударудың қажеті жоқ. Неліктен бұлай болатыны және нәтижеге қалай әсер ететіні туралы ойланыңыз.

### **: 5 ЕРЕЖЕ. Бастамас бұрын көріңіз**

Ал соңғы кеңес-бастамас бұрын әрқашан тырысыңыз. Егер сіздің балаңыз спортпен шұғылданбаған болса, ұзақ мерзімге билет сатып алмаңыз. Дәйекті және біртіндеп бастаңыз. Ең алдымен, бағытты шешіңіз: мысалы, спорттық гимнастика, акробатика, паркур немесе батутта секіру.