СЕКРЕТЫ МОТИВАЦИИ: ЗАЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?

Педагоги отмечают, что у современных детей большие проблемы с мотивацией. Раньше основным стимулом к занятию спортом были хорошие оценки по физической культуре, признание в среде сверстников, желание угодить родителям или даже участвовать в соревнованиях и получать различные награды, знаки отличия, медали.

Теперь знаки отличия, такие как значок ГТО, медали или грамоты, полученные в ходе каких либо состязаниях, не дают престижа среди сверстников, и хорошие оценки в аттестате на будущее тоже не повлияют, главное – результат ЕГЭ. В связи с этим у учеников нет стремления к спортивной активности, школьные задания выполняются больше по шаблону и для отписки, мало кто интересуется сутью, желает достичь лучших результатов и дойти до природы вещей.

«Спорт пригодятся тебе в жизни, он укрепит твоё здоровье» – эти слова не несут никакого смысла для детского восприятия. «Когда-нибудь в жизни» – все это очень умозрительно. Ребенку же интересно существовать в моменте. А значит, тяга к спорту должна быть внутренней потребностью. И развивать ее необходимо задолго до школы.

«Какие спортивные секции? Какие кружки? У ребенка детство – так пусть наиграется!» – не такая уж редкая реакция родителей на дошкольное развитие. И кто будет отрицать, все так: детство, игры – это действительно основной приоритет дошкольника.

Но каково приходится ребенку, который был свободен в выборе занятий, не приучен к режиму дня, не был знаком с детским садом и вдруг попал на дошкольную подготовку, а потом и в первый класс, где необходимо выдержать положенные 40 минут и выполнять все, что говорит учитель.

Можно было бы махнуть рукой, если бы мы жили в иллюзорном мире – без современных школ, к которым и у учителей, и у родителей масса претензий. Но мир таков, какой есть, и наши дети в положенном возрасте идут в школу с ее утвержденными стандартами, учебной программой. И вот здесь очень важно, чтобы дети даже не в самых комфортных условиях сохраняли интерес к спорту. Мотивация к занятию физической культурой – это то, чем родителям будущих школьников стоит позаботиться заранее.

Создайте атмосферу.

Здоровый образ жизни, утренняя гимнастика, посещение бассейна и ледового дворца – все это возможность узнавать новое, почувствовать свои возможности. Атмосфера, в которой спорт – образ жизни, создается родителями, и они же могут подать детям лучший пример. Родители сами должны быть открыты новому: смотреть спортивные программы, ездить путешествовать или посещение спортивных залов.

Дошкольный возраст – это возраст любопытства, главная детская эмоция в это время – удивление, поэтому сейчас, когда дети в самом расцвете периода «как?» и «почему?», большой ошибкой будет игнорировать их вопросы. Родитель для маленького ребенка – главный источник знаний.

Из этих же познавательных соображений не стоит запрещать ребенку бегать, играть с мячом, кувыркаться: это один из способов ребенка понять на что способен его организм.

Добавляйте спортивные элементы в игру.

Заниматься спортом – не означает изнурять ребенка интенсивными нагрузками. К этому постепенно можно прийти, но начинать занятия с маленькими детьми стоит только в игровой форме. Прогулки по парку, игра с мячом, различные подвижные игры, современные и народные. Изучить право и лево можно легко во время регулярной зарядки.

Занимайтесь вместе.

Многие дела можно и нужно делать вдвоем: утренняя гимнастика, посещение бассейна. Играя вместе, вы можете проследить за настроением ребенка, увидеть, что вызывает у него трудности. Но важный момент: почувствуйте, с какими заданиями ребенку важно справиться самостоятельно, а в какой момент можно подключиться с помощью.

Придерживайтесь режима дня.

Режим нужен не только для того, чтобы упорядочить день, но и выработать привычку. Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельность и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Так, например, подъём работоспособности отмечается с 11 до 13 часов. Второй подъём в 16-18 часов более низкой интенсивности и продолжительности. Дети легко привыкают к распорядку дня в школе, поэтому и дома следует составить такое же расписание для ребёнка.

Развивайте таланты.

Если вы заметили у ребенка склонность к определенному виду спорта, будь то футбол, танцы, гимнастика или единоборства, если в его жизни есть большое увлечение, обязательно развивайте его в этом направлении. Даже если впоследствии какие-то школьные предметы будут вызывать сложности, у ребенка будет свое «зато», свой конек, любимое дело, которое придает уверенности в себе.

Создавайте небольшие сложности.

Настойчивость и целеустремленность развиваются, когда есть мотив к преодолению трудностей. Так младенец начинает ползать, когда хочет дотянуться до привлекательной игрушки. В жизни любого ребенка должен быть вызов, побуждающий его приложить усилия. Справляясь с поставленной задачей, ребенок получает большое удовлетворение, и это чувство, к которому он стремится в дальнейшем, берясь за новые задачи.

Ориентируйте ребенка на успех.

Когда спортивные тренеры и психологи настраивают игроков перед матчем, они произносят емкие фразы, позволяющие спортсменам сконцентрироваться и поверить в победу. Родитель, зная особенности своего ребенка, может подбадривать его простыми словами: «У тебя все получится», «Ты справишься», «Все будет хорошо» и т.д. Из спортивной практики можно взять и другую идею – ставить цель, к которой ребенок будет стремиться. Чтобы идея работала эффективнее, цель можно изобразить в виде картинки или записать большими буквами – визуальное напоминание работает лучше вербального.

Обязательно нужно отмечать все, даже малейшие достижения ребенка. Дети не умеют воспринимать критику, а вот похвала для них очень важна. Без признания и успеха не будет желания развиваться дальше. Поэтому, интересуясь делами в детском саду, на кружке, подготовке или в школе, стоит делать акцент не на том, был ли ребенок первым, получил ли он сегодня хорошую оценку, а на том, чему он научился, какого результата он достиг.

В конечном итоге мотивация – это внутренний стимул, который ребенок однажды должен почувствовать в себе сам. Но пока он еще маленький, родитель своей поддержкой и личным примером может ему в этом поспособствовать.