**Выбираем спорт вместе**

1.Не ведите туда, где поближе. Ведите туда, где ребёнку нравиться. Нужно выбирать вид спорта вместе с ребенком. Если он еще маленький и знает не все виды спорта, познакомьте его с ними. Покажите картинки и видео из интернета, расскажите правила, объясните, чем каждый из видов спорта полезен и интересен. Ребенок обязательно выскажет свои пожелания, и уже вместе вы определитесь – куда идти. Если есть возможность, можно выбрать два разных занятия: то, которому отдал предпочтение ребенок, и то, которое проводится близко к дому. Попробовав и там, и там, ребенок окончательно определится – либо останется в одном месте, либо будет заниматься обоими видами спорта. 2. Сначала – к врачу. Прежде чем отвести ребенка в физкультурнооздоровительный комплекс или в бассейн, посетите вместе с ним доктора – педиатра или врача ЛФК. Врач подскажет вам, подходят ли ребенку выбранные виды спорта. Если вы еще не определились с выбором, врач поможет сделать это. Он подскажет, какие именно занятия более всего нужны вашему ребенку. А какие-то, возможно, будут противопоказаны и принесут вред. Без консультации врача не торопитесь погружать ребенка в мир спорта. 3. Познакомьтесь с тренером. Очень важна и психологическая атмосфера, в которой окажется ребенок.

Измученные тренировками, многие дети рано или поздно категорически отказываются от спорта. Зато те, кого не заставляли, а мягко мотивировали на занятия ради здоровья, увлекаются и продолжают заниматься и поддерживать форму всю жизнь.

**Бірге спорт түрін таңдайық**

1. Жақынырақ жерге апармаңыз. Оны бала ұнататын жерге апарыңыз. Баламен бірге спорт түрін таңдау керек. Егер ол әлі кішкентай болса және барлық спорт түрлерін білмесе, оны олармен таныстырыңыз. Интернеттен суреттер мен бейнелерді көрсету, ережелерін айту, әр спорт түрі неліктен пайдалы және қызықты екенін түсіндіру. Бала міндетті түрде өз тілектерін айтады, және сіз бірге қайда баруды шешесіз. Мүмкін болса, екі түрлі әрекетті таңдауға болады: бала ұнататын әрекетті және үйге жақын жерде өткізілетін әрекетті. Мұнда да, сол жерде де сынап көрген бала ақыры шешеді - ол бір жерде қалады, немесе ол екі спорт түрімен айналысады. 2. Алдымен дәрігерге қаралыңыз. Балаңызды сауықтыру орталығына немесе бассейнге апармас бұрын, онымен бірге педиатрға немесе физиотерапевтке барыңыз. Таңдалған спорт түрі сіздің балаңызға сәйкес келетінін дәрігер айтып береді. Егер сіз әлі таңдауыңызды жасамаған болсаңыз, дәрігер сізге көмектеседі. Ол сізге балаңыздың қандай әрекеттерге көбірек мұқтаж екенін айтып береді. Ал кейбіреулері қарсы көрсетіліп, зиян келтіруі мүмкін. Дәрігермен кеңеспей, балаңызды спорт әлеміне батыруға асықпаңыз.3. Жаттықтырушымен танысыңыз. Баланың өзін табатын психологиялық ахуалы да өте маңызды.

Жаттығудан шаршаған көптеген балалар ерте ме, кеш пе спорттан үзілді-кесілді бас тартады. Бірақ денсаулық үшін жаттығуға мәжбүр емес, ақырын мотивацияланғандар, өмір бойы жаттығуды жалғастырып, дене пішінін сақтайды.