Что делать, если ребенок не хочет ходить на урок физической культуры?

Физическая культура – это часть культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём определённого воспитания и подготовки. "В здоровом теле здоровый дух " Юний

1. Для чего детям спорт?

▢ 1.1 Подростковый возраст

Это период активного физического и психического развития, в это время завершается формирование многих органов организма, происходит становление характера взрослеющей личности. Занятия физической культурой и спортом способствуют гармоничному развитию подростка и с физиологической, и психологической точки зрения.

▢ 1.2 Плюсы занятия физической культурой

Физическая культура и спорт способствуют формированию мышечной массы, делают связки более эластичными. Подростки, занимающиеся физкультурой, обладают более развитой координацией. При активных нагрузках у мальчиков быстрее происходит становление мужского типа конституции. Хорошая физическая форма подразумевает крепкое телосложение, выносливость, ловкость, предоставляет необходимые силы для учения и общения с друзьями.

2. Необходимо соблюдать следующие правила, чтобы сохранить мотивацию ребенка ходить на физкультуру.

- [ ] **2.1** Будьте осторожнее с критикой и оценками
- [ ] **2.2** Все дети разные — к каждому нужен свой подход
- [ ] **2.3** Подайте пример
- [ ] **2.4** Купите ребёнку удобную и красивую форму
- [ ] **2.5** Найдите спорт, который подходит именно вашему ребёнку

Необходимо, напоминать детям, что спорт полезен для здоровья. С помощью занятий спортом вы помогаете ребенку сделать своё будущее лучше. Попробуйте вместе со своим ребенком начать вести более активный образ жизни – и сразу заметите положительные результаты, а для создания мотивации покажите этот видеоролик - https://www.youtube.com/watch?v=1thGvnqkLD8

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?