LÀM THẾ NÀO KHI TRẺ KHÔNG THÍCH VẬN ĐỘNG?

**1). Tạo điều kiện vận động cho con**

Cần phải tạo điều kiện, cổ vũ , ủng hộ con trẻ tham gia các hoạt động rèn luyện thể dục thể thao để tăng cường cơ năng các bộ phận trên cơ thể và tăng cường thể chất cho trẻ . Ngày nay , môi trường sống ở các đô thị khá chật hẹp , chật chội , không gian hoạt đôgj của các nhà trẻ cũng có hạn , các bậc cha mẹ nên sắp xếp cho con mình tham gia các hoạt đôgj ngoài trời để trẻ được chạy nhảy nhiều hơn , được tham gia một số môn thể thao . Như vậy , không chỉ giúp con rèn luỵen chân tay nhanh nhẹn mà còn rèn luyện tâm hồn , thể lực và sự dẻo dai cho trẻ .

 **2). Tập cho con lối sống yêu thích rèn luyện thân thể**

Từ 3 đến 6 tuổi là khoảng thời gian quan trọng để hình thành thói quen tốt của trẻ . Lúc này , về mặt sinh lý , trẻ ở vào giai đoạn phát triển cả thể chất và tố chất . Trẻ dễ uốn nắn, dễ tiếp nhận sự hướng dẫn và chỉ bảo của người lớn . Đây cũng chính là cơ hội tốt để hình thành thói quen tư giác rèn luyện thân thể . Nếu như bỏ qua giai đoạn này thì cùng với sự trưởng thành theo năm tháng , khi đã chịu ảnh hưởng của thói quen cũ , thói quen mới sẽ rất khó hình thành .

**3). Cung cấp cho trẻ địa điểm an toàn**

Nếu muốn rèn luyện khả năng vận động cho trẻ , cha mẹ cần chuẩn bị địa điểm tập luyện cho con . Địa điểm cần an toàn , không nên nhốt con cả ngày trong nhà . Khi vừa bước ra khỏi trường, trẻ thường mong muốn được vui chơi ở ngoài trời . Lúc này , cha mẹ đừng nên vội vàng đưa con về nhà ngay mà nên để cho con thực hiện các hoạt động ngoài trời cần thiết , có thể tìm một khoảng đất trống xung quanh nhà để cho con chạy nhảy . Ở khu vực có xe cộ qua lại đông đúc, cha mẹ nên đặc biệt chú ý đến sự an toàn của con .

**4). Cung cấp cho trẻ một số dụng cụ**

 Khi trẻ vận động thường cảm thấy rất tẻ nhạt khô khan , cha mẹ có thể bố trí những dụng cụ cần thiết để cho con làm gia tăng hứng thú hoạt động như các loại bóng , gậy cao su . Ngoài ra , để tiện cho trẻ hoạt động , nên cho trẻ mặc quần áo và đi dày thể thao .

**5). Cha mẹ nên tham gia chơi cùng trẻ**

Đôi khi trẻ thiếu bạn chơi cùng, vì vậy cha mẹ nên đảm nhận vai trò làm bạn chơi để đánh bóng , chuyền bóng , nhảy lò cò với con ….. Cha mẹ cần lựa khi chơi vì trẻ từ 5-10 tuổi thường có tính hiếu thắng cao nên chúng luôn coi trọng kết quả cuộc chơi . Chúng tôi hy vọng rằng sau khi đọc bài viết “Làm thế nào khi Trẻ không thích vận động”, Quý bạc cha mẹ sẽ có phương pháp và cách để giúp con mình năng vận động hơn để phát triển khỏemạnh.