

## Десять советов родителям!

**1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не проявляйте пренебрежение к физическому развитию, так как пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен.**

Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.

Часто ребёнок живёт под грузом запретов: «не бегай», «не шуми», «не кричи громко».

Ущемление потребности в самовыражении особенно сказывается на снижении самооценки и активности растущего человека.

Вы должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка, как можно полнее учитывать их.



**2. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание.**

Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика.

На занятиях физической культурой выдерживайте единую «линию поведения» обоих родителей, не допускайте противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай ещё минут пять»).

Единодушное мнение родителей способствует повышению интереса ребёнка к физкультурным занятиям.

**3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями, постарайтесь понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей, какова причина его негативных реакций (усталость или какое-то скрытое желание - например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.**



**4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если ребёнок не желает заниматься.**

Выясните причину отказа, почему ребёнок не желает заниматься, устраните её и только после этого продолжайте занятие.

**5. Не ругайте своего ребенка за временные неудачи.**

Помните: ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он болезненно реагирует на то, что окружающие считают его слабым и неумелым.

Дайте понять ребёнку, что вы уважаете его чувства, желания, мнения и считаетесь с ними.



**6. Определите индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений.**

Хотя практически всем детям нравятся подвижные игры, но некоторым из них не хватает каких-то качеств, например физической силы.

Не отказывайте ребёнку в просьбе купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания (он хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма в силе и ловкости).

**7. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений,** пусть ребёнок выполняет комплекс упражнений, который ему нравится, как можно дольше, чтобы прочно усвоить разучиваемые движения.

**8. Следите, чтобы ребёнок, соблюдал культуру выполнения физических упражнений, не допускал расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава, все делал «взаправду».**

**9. Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст, настроение, желание.**



Не применяйте к нему строгих мер, старайтесь приучать его к физической культуре собственным примером.

**10. Помните три незыблемых закона, которые должны сопровождать вас в воспитании ребёнка:**

**ПОНИМАНИЕ, ЛЮБОВЬ И ТЕРПЕНИЕ!**

