

ПАМЯТКА.

«10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СЕМЬЕ»

1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям по физической культуре, ни в коем случае не высказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. *Помните, семья во многом определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношение к занятиям физкультурой. Как Вы относитесь к физической культуре, так и будет к ней относиться Ваш ребёнок.*

2. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. *Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое достижение, и в ответ Вы получите ещё большее старание.*

3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями. *Иногда родители не понимают, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом Вам помогут глубокие знания особенностей своего ребёнка, его доверие, ощущение им своей защищённости и значимости собственной личности.*

4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. *Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятие. Если этого не сделать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.*

5. Не ругайте ребёнка за временные неудачи.

6. Важно определить приоритеты Вашего ребёнка в выборе физических упражнений. *Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают исключения.*

7. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений, если он нравится ребёнку, пусть он выполняет его как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык движения.

8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. *Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения «спустя рукава». Физкультура – это дело серьёзное!*

9. Не перегружайте ребёнка: что доступно более старшему, не всегда полезно младшему.

10. В процессе воспитания ребёнка Вас должны сопровождать три незыблемых закона:

ПОНИМАНИЕ, ЛЮБОВЬ, ТЕРПЕНИЕ.

