

ПАМЯТКА

«10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ»

1. **Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, 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. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как Вы относитесь к физической культуре, так и будет к ней относиться ваш ребенок.

2. **Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребенка 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 еще большее старание.

3. **Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятий физическими упражнениями.**

Иногда родители не понимают, почему ребенок капризничает и не выполняет их требований. Постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом Вам помогут глубокое знание особенностей своего ребенка, его доверие, ощущение им своей защищенности 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 ее и только после этого продолжайте занятие. Если этого не сделать, то возникает стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.

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

6. **Важно определить приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений.**

Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают исключения.

7. **Не меняйте слишком часто комплекс упражнений,** если он нравится ребенку, 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 – дело серьезное!

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

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

ПОНИМАНИЕ, ЛЮБОВЬ, ТЕРПЕНИЕ.