

## Десять советов родителям

- 1.** Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребенка, в том числе его отношение к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок.
- 2.** Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё 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. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т.п. 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 ребенок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятие. Если этого не делать, то возникнет 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 и исключения.
- 7.** Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребенку, пусть он выполняет их как можно дольше - в этом случае он не будет "хватать верхушку", а прочно усвоит тот или иной навык, движение.
- 8.** Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполняя спустя рукава. Физкультура - дело серьезное!
- 9.** Не перегружайте ребенка: что доступно более взрослому, не всегда полезно младшему.

**10.** В процессе воспитания ребенка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.