Памятка

«Десять советов родителям»

1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, не высказывайте 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 домашние задания или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку – поощряйте любое его 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. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т. д.

4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятия, если по каким - то причинам ребенок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните ее и только после этого продолжайте занятие если этого не делать, 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 они нравятся «ребенку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.

8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьезное!

9. Не перегружайте ребенка: что доступно более взрослому, не всегда полезно малышу.

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