**Десять советов родителям**

1. Поддерживайте интерес ре­бенка 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 ребенок.



Часто ребенок живет 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 ребенка и как можно полнее учитывать их.

2. Всемерно поддерживайте в сво­ем ребенке высокую самооцен­ку — поощряйте любое его до­стижение, и в ответ вы получите еще большее старание.

Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребенка 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 еще ми­нут пять»).*

Единодушное мнение родителей способствует повышению интереса ребенка к физкультурным занятиям.

3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями, постарайтесь понять, почему ребенок каприз­ничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряже­ний родителей, какова причи­на его негативных реакций (ус­талость или какое-то скрытое желание — например, ребенок 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 ребенок не желает заниматься.

Выясните причину отказа, ус­траните ее и только после этого продолжайте занятие.

5. Не ругайте своего ребенка за временные неудачи.

Помните: ребенок 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 ребенку, что вы уважаете его чувства, желания, мнения и считаетесь с ними.

6. Определите индивидуальные приоритеты ребенка 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 ребенку 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 ребенок выполняет комп­лекс упражнений, который ему нравится, как можно дольше, чтобы прочно усвоить разучи­ваемые движения.

8. Требуйте, чтобы ребенок, соб­людая культуру выполнения физических упражнений, не допускал расхлябанности, не­брежности, исполнения спустя рукава, все делал «взаправду».

9. Не перегружайте ребенка, 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 ребенка: *понимание, любовь и терпение.*



Успехов вам и удачи!