*Советы родителям по физическому воспитанию детей*

Совет 1:

Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в

коем случае не выказывайте свое пренебрежение к физическому воспитанию и развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к

физическому воспитанию, так будет относиться к нему и ваш ребенок.

Совет 2:

Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребенка выполнять

любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку — поощряйте любое его

достижение, и в ответ вы получите еще большее старание.

Совет 3:

Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий

физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей.

Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4:

Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия,

если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить

причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.

Совет 5:

Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только

первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его чувства, желания и

мнения.

Совет 6:

Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе

физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом

случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7:

Не меняйте слишком часто набор физических упражнений ребенка. Если

комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8:

Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не

должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Все должно делаться «взаправду».

Совет 9:

Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте

ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре и воспитанию исподволь, собственным примером.

Совет 10:

Три незыблемых закона должны сопровождать вас в физическом

воспитании детей: понимание, любовь и терпение