**Наша семья - с физкультурой друзья.**

**Десять советов родителям**

1. 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 ваш ребенок.

Учитывайте возможности и потребности своего ребенка.

1. Поощряйте любое достижение ребенка. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гимнастика.

Не допускайте противоположных распоряжений (мама –«хватит бегать», папа – «Побегай еще минут пять»).

1. Наблюдайте за состоянием и поведением ребенка во время занятий. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.
2. Не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если ребенок не желает заниматься. Выясните причину отказа, устраните ее и только после этого продолжайте занятие.
3. Не ругайте своего ребенка за временные неудачи (он делает только первые шаги в неизвестном для него мире).
4. Определите индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений.  Не отказывайте ребенку в просьбе купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания (пусть он подражает любимым героям).
5. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений, пусть ребенок выполняет комплекс упражнений, который ему нравится, как можно дольше, чтобы прочно усвоить разучиваемые движения.
6. Требуйте, чтобы ребенок, соблюдая культуру выполнения физических упражнений, не допускал расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава, все делал «взаправду»
7. Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст, настроение, желание.
8. Помните три незыблемых закона, которые должны сопровождать вас в воспитании ребенка: понимание, любовь и терпение.

**Успехов вам и удачи!**