

Памятка

«Десять советов родителям по физической культуре».

1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, но ни когда не показывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и желания ребенка, в том числе и его отношение к занятием физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как Вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней ваш ребенок.
2. Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребенка, всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку, поощряйте его достижения, и в ответ получите большое старание.
3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятия физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребенок капризничает и не выполняет их требований. Причиной между тем может быть усталость, скрытое желание и т. п. Постарайтесь понять причины негативной реакции.
4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжение занятий, если он не хочет их выполнять.
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.
8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава.
9. Не перегружайте ребенка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышам.
10. В процессе воспитания ребенка Вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.