

## ПАМЯТКА «ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ»



### Как правильно организовать физические упражнения дома?

1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребенка, в том числе его отношения 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 домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемирно поддерживайте в вашем ребенке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще больше старания.
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.п. постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребенка, его доверие, ощущения им своей значимости и значимости собственной личности.
4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким – то причинам ребенок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните ее и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникает стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.
5. Важно определить приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры. Но бывают и исключения.
6. Не ругайте ребенка за временные неудачи.
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. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьезное!
9. Не перегружайте ребенка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.

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