

## Памятка для родителей

# Физическая культура дома

☞ Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношение к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.

☞ Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание.

☞ Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребёнок 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 ребёнка, его доверие, ощущение им своей защищённости и значимости собственной личности.

☞ Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятие. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.

☞ Не ругайте ребёнка за временные неудачи.

☞ Важно определить приоритеты вашего ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.

☞ Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.

☞ Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьёзное!

☞ Не перегружайте ребёнка: что доступно более взрослому, не всегда полезно младшему.

☞ В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.