

## ПАМЯТКА

### «Десять советов родителям как правильно организовать физические упражнения дома».

**Совет 1.** Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.

**Совет 2.** Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Обязательно поддерживайте в вашем ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение в выполнении физических упражнений, и в ответ вы получите ещё больше старания.

**Совет 3.** Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребёнка, его доверие к вам и ощущение им своей значимости для вас.

**Совет 4.** Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.

**Совет 5.** Важно определить предпочтения вашего ребёнка в выборе физических упражнений.

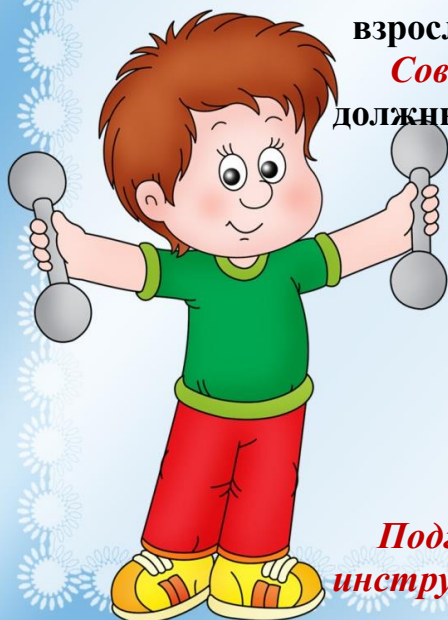
**Совет 6.** Никогда не ругайте ребёнка за временные неудачи.

**Совет 7.** Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он прочно усвоит тот или иной навык, движение.

**Совет 8.** Важно соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть небрежности на занятиях физической культурой. Физкультура – дело серьёзное!

**Совет 9.** Не перегружайте ребёнка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.

**Совет 10.** В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.



Подготовила  
инструктор по физической культуре Котьякина Т. А.