

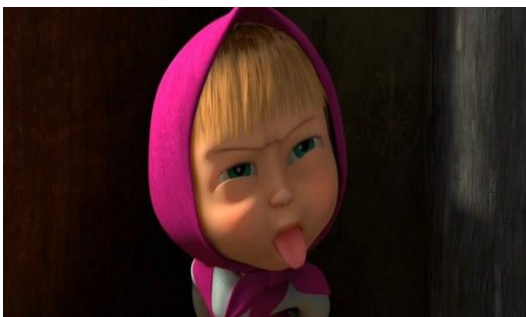
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЁНКА!

Десять советов родителям

Совет 1. Дорогие родители, не забывайте поддерживать интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не показывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Как вы относитесь к физической культуре, так и будет относиться к ней ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт с многочисленными запретами: не бегай, не шуми, не кричи громко. А, ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.



Совет 2. Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей - не должно быть противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.



Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную

телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.





Совет 5. Не ругайте своего ребёнка **за временные неудачи**. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения.

Совет 6. Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину.



Совет 7. Не меняйте слишком **часто** набор **физических упражнений**. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений! Ни в коем случае не должно быть небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться правильно.



Совет 9. Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда **не заставляйте** ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре, на собственном примере.

Совет 10. Три закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: **понимание, любовь и терпение**.

