

Консультация для родителей!

Десять советов родителям!



1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок.

2. Все время поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в

ответ вы получите еще большее старание.

На занятиях физической культурой выдерживайте единую «линию поведения» обоих родителей, не допускайте противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай еще минут пять»).

Единодушное мнение родителей способствует повышению интереса ребенка к физкультурным занятиям.

3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями, постарайтесь понять, почему ребенок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей, какова причина его негативных реакций (усталость или какое-то скрытое желание - например, ребенок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу).

4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если ребенок не желает заниматься.



Выясните причину отказа, почему ребенок не желает заниматься, устраните ее и только после этого продолжайте занятие.

5. Не ругайте своего ребенка за временные неудачи.

Помните: ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, поэтому дайте ребенку понять, что вы уважаете его чувства, желания, мнения и считаетесь с ними.

6. Определите индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Хотя практически всем детям нравятся подвижные игры, но некоторым из них не хватает каких-то качеств, например физической силы.

7. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений, пусть ребенок выполняет комплекс упражнений, который ему нравится, как можно дольше, чтобы прочно усвоить разучиваемые движения.

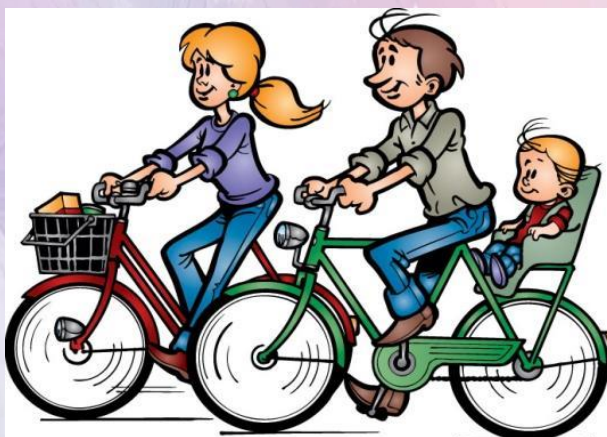
8. Требуйте, чтобы ребенок, соблюдая культуру выполнения физических упражнений, не допускал расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава, все делал «взаправду».

9. Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст, настроение, желание.

Не применяйте к нему строгих мер, старайтесь приучать его к физической культуре собственным примером.

10. Помните три незыблемых закона, которые должны сопровождать вас в воспитании ребенка:

ПОНИМАНИЕ, ЛЮБОВЬ И ТЕРПЕНИЕ!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ