

## Советы родителям



**Поддерживайте интерес ребёнка к утренней гимнастике, занятиям физической культурой. Ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому воспитанию и развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физическому воспитанию, так будет относиться к нему и ваш ребёнок. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.**



**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 своего ребёнка во время утренней гимнастики и занятий физическими упражнениями. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.**



**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.**



**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, желания и мнения.**



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



**Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».**





**Не перегружайте ребёнка, учитывая его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре и воспитанию собственным примером.**

**Три неизблемых закона должны сопровождать вас в физическом воспитании детей: понимание, любовь и терпение.**

