

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.

