**МБДОУ «Детский сад «Улыбка» г.Строитель Яковлевского городского округа»**

**Десять советов родителям**

Информацию подготовила:

Инструктор по физической культуре Загрыценко Т.М.

**Совет 1.** Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не высказы­вайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» — всё это пустой звук для ребёнка. 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. Поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание.

**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 устатость, 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, желания 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, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

**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 рас­хлябанности, небрежности, исполнения спустя рука­ва. Всё должно делаться «взаправду».

**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 исподволь, соб­ственным примером.

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

**Успехов вам и удачи!**