# **Памятка «Десять советов родителям» как правильно организовать физические упражнения**

# **Зырянова Евгения Александровна** Памятка «Десять советов родителям» как правильно организовать физические упражнения дома

### **Памятка *«Десять советов родителям»***

Как **правильно организовать физические упражнения дома**.

1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям **физической культурой**, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к **физическому развитию**.Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношения к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к **физической культуре**, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.

2. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Будь то **домашнее** задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в вашем ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё больше старания.

3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий **физическими упражнениями**. Иногда **родители не понимают**, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость скрытое желание и т. п. постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребёнка, его доверие, ощущения им своей значимости и значимости собственной личности.

4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий **физическими упражнениями**.

5. Важно определить приоритеты вашего ребёнка в выборе **физических упражнений**. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.

6. Не ругайте ребёнка за временные неудачи.

7. Не меняйте слишком часто комплекс **упражнений**. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет *«хватать верхушки»*, а прочно усвоит тот или иной навык, движение.

8. Важно соблюдать культуру **физических упражнений**. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьёзное!

9. Не перегружайте ребёнка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.

В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.