**Десять советов родителя.**

**1.**Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не проявляйте пренебрежение к физическому развитию, так как 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>>. Ущемление потребности в самовыражении особенно сказывается на снижении самооценки и активности растущего человека.

**Вы должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.**

**2.**Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание.

 **Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика.**

На занятиях физической культурой выдерживайте единую <<линию поведения >> обоих родителей, не допускайте противоположных распоряжений (мама - << хватит бегать>>; папа - << побегай ещё минут пять>> )

 **Единодушное мнение родителей способствует повышению интереса ребёнка к физкультурным занятиям.**

**3.**Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями, постарайтесь понять, почему ребёнок 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).

Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

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

**5.**Не ругайте своего ребенка за временные неудачи.

**Помните:** ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он болезненно реагирует на то, что окружающие считают его слабым и неумелым. Дайте понять ребенку, 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.**

Не отказывайте ребенку в просьбе купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания ( он хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма в силе и ловкости).

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

**8.**Требуйте, чтобы ребёнок, соблюдая культуру выполнения физических упражнений, не допускал расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава, всё делал <<взаправду>>.

**9.**Не перегружайте ребёнка, 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 ребёнка: понимание, любовь и терпение.

 Успехов вам и удачи!