** Памятка**

**«Десять советов родителям»**

1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребенка,  в том числе его отношение к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно  важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок.
2. Высокая самооценка - один из мощных стиму­лов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гимнастика. Все­мерно поддерживайте в своем ребенке высокую са­мооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание.
3. Наблюдайте за поведением и состоянием ре­бенка во время занятий физическими упражнения­ми. Иногда родители не понимают, почему ребенок 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 ребенка, его доверие, ощущение им своей за­щищенности и значимости собственной личности.
4. Ни в коем случае не настаивайте на продолже­нии занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Выясните причину отказа, устрани­те ее и только после этого продолжайте занятие. Ес­ли этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.
5. Не ругайте ребенка за временные неудачи.
6. Важно определить приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.
7. Не меняйте слишком часто комплекс упражне­ний. Если они нравятся ребенку, 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 серьезное!
9. Не перегружайте ребенка: что доступно более взрослому, не всегда полезно младшему.
10. В процессе воспитания ребенка вас должны сопровождать три незыблемых закона:                **понимание,            любовь,            терпение.**