

Совет 5.

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, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 6.

Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Не сравнивайте с другими. 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, желание и мнения.

.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. Включайте любимую музыку для хорошего настроения во время выполнения упражнений.

Совет 8.

Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть 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 собственным примером.

Совет 10.

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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 г. Курлово общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей.

Советы родителям по приобщению детей к двигательной деятельности.



Инструктор по физической культуре
Савенкова Н.Н.

Совет 1.

Поддерживайте интерес ребёнка к двигательной деятельности, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физической культуре. 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 прыгай, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больше 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.

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 3.

Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физической культурой. Иногда родители не понимают, почему ребёнок не выполняет, казал бы, элементарных распоряжений родителей. Причины могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы поиграть в компьютерную игру, посмотреть телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.



Совет 4.

Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит прыгать», папа – «попрыгай ещё минут пять»). Если согласия нет у родителей, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи..

