

1. Підтримуйте інтерес дитини до занять фізичною культурою, у жодному разі не проявляйте зневагу до фізичного розвитку, так як приклад дорослих в цьому питанні надзвичайно важливий.

Як ви ставитесь до фізичної культури, так буде ставитися до неї і ваша дитина. Часто дитина живе під вантажем заборон: "не бігай", "не Шуми", "не кричи голосно". Обмеження потреби у самовираженні особливо позначається на зниженні самооцінки і активності підростаючої людини.

Ви повинні добре знати потреби і можливості своєї дитини і як можна повніше враховувати їх.

2. Всебічно підтримуйте в своїй дитині високу самооцінку - заохочуйте будь-яке його досягнення, і у відповідь ви отримаєте ще більше зусиль.

Висока самооцінка - один із потужних стимулів для дитини виконувати будь-яку роботу, будь то домашнє завдання або ранкова гігієнічна гімнастика.

На заняттях фізичною культурою витримуйте єдину лінію поведінки" обох батьків, не допускайте протилежних розпоряджень (мама - "вистачить бігати"; тато - побігай ще хвилин п'ять).

Єдина думку батьків сприяє підвищенню інтересу дитини до фізкультурних занять.

3. Спостерігайте за поведінкою і станом своєї дитини під час занять фізичними вправами, спробуйте зрозуміти, чому дитина вередує, не виконує, здавалося б, елементарних розпоряджень батьків, яка причина її негативних реакцій (втома або якесь приховане бажання - наприклад, дитина хоче швидше закінчити заняття фізкультурою, щоб дивитися цікаву програму). Не шкодуйте часу і уваги на те, щоб встановити з нею душевний контакт.

4. У жодному разі не наполягайте на продовженні тренувального заняття, якщо дитина не хоче займатися. З'ясуйте причину відмови, виправте її і лише після цього продовжуйте заняття.

5. Не сваріть своєї дитини за тимчасові невдачі.

6. Визначте індивідуальні пріоритети дитини у виборі фізичних вправ.

Хоча практично всім дітям подобаються рухливі ігри, але деяким з них не вистачає якихось якостей, фізичної сили.

Не відмовляйте дитині в проханнях купити йому гантелі або навісну поперечину для підтягування (він хоче наслідувати свого улюбленого героя книги або кінофільму в силі і спритності).

7. Не міняйте занадто часто набір фізичних вправ, нехай дитина виконує комплекс вправ, що йому подобається, як можна більше, щоб міцно засвоїти разучені рухи.

8. Вимагайте, щоб дитина, дотримуючись культури виконання фізичних вправ, не допускала розхлябаності, недбалості, виконання абияк, все робила "взаправду".

9. Не перевантажуйте дитину, враховуйте її вік, настрій, бажання. Не застосовуйте до неї суворих заходів, намагайтеся привчати її до фізичної культури власним прикладом.

10. Пам'ятайте три непорушних правил закону, які повинні супроводжувати вас у вихованні дитини: розуміння, любов і терпіння!!!