

Десять порад батькам від інструктора з фізичної культури



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 ставитеся 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 ранкову гігієнічну гімнастику.

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

Єдина думка 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 свою дитину за тимчасові невдачі.

Пам'ятайте: дитина робить тільки перші кроки в невідомому, для неї світі, а тому вона болісно реагує на те, що навколишні вважають її слабкою і невмілою. Дайте дитині зрозуміти, що ви поважаєте її почуття, бажання, думки і рахуетесь з ними.

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 їй гантелі або навісну перекладину для підтягування (вона хоче наслідувати свого улюбленого героя книги або кінофільму в силі і спритності).

7. Не змінюйте занадто часто набір фізичних вправ, нехай дитина виконує комплекс вправ, що їй подобається, як можна більше, щоб міцно засвоїти вивчені рухи.

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

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!!!