**Консультация для родителей**

**инструктора по физической культуре**

Грибановой Ольги Владиславовны.

**Физическое воспитание**

(советы родителям).

***Уважаемые родители! Предлагаю вашему вниманию несколько советов на тему физического воспитания детей дошкольного возраста.***

***Совет 1.***

Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте свое пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок. Часто ребенок живет под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так поздно ложишься спать?» - все это пустой звук для ребенка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребенка и как можно полнее учитывать их.

***Совет 2.***

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

***Совет 3.***

Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое то скрытое желание (например, ребенок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций.

***Совет 4.***

Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким - то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.

***Совет 5 .***

Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок 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 ребенку понять, что они уважают его чувства, желания и мнение.

***Совет 6.***

Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких – то качеств ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

***Совет 7.***

Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, что бы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

***Совет 8 .***

Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения «спустя рукава». Все должно делаться «взаправду».

***Совет 9.***

Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре «исподволь», собственным примером.

***Совет 10.***

Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребенка: понимание, любовь и терпение!

**Спасибо за внимание!**