

## Десять советов родителям от инструктора по физической культуре Ю.В.Кузнецовой

**Совет 1.** Не стремитесь выполнять с ребенком все предлагаемые комплексы. Выберите за основу один, а другие периодически включайте в занятие.

**Совет 2.** Помните, что часто и длительно болеющим детям, а также детям с повышенной эмоциональной реакцией особенно необходимы ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика особенно в сочетании с воздушными ваннами, закаливающие процедуры и щадящий режим дня (увеличение ночного сна на 1-1,5 часа по сравнению с нормой; дневной сон - 1-1,5 часа; прием витаминов).

**Совет 3.** Если у вас нет возможности выполнять с ребенком какой-то комплекс сразу целиком, можно ограничиться отдельными упражнениями. Разделите комплекс на две-три части и выполняйте их в течении дня в удобное для вас и ребенка время.

**Совет 4.** Правильно подбирайте физическую нагрузку для вашего ребенка. О посильности нагрузки вам скажут следующие его реакции: желания выполнять упражнения, постоянная активность на занятиях, отсутствие признаков, характерных для «высокой» и «запредельной» нагрузок.

**Совет 5.** Постоянно наблюдайте за своим ребенком. Если у него пропадает интерес к занятиям, нужно снизить нагрузки и заниматься не каждый день.

**Совет 6.** Приостановите занятия, если ребенок себя плохо чувствует, если у него головная боль, повышенная температура, насморк. Необходимо подождать, пока недомогания пройдут.

**Совет 7.** Придерживайтесь золотого правила: лучше «недобрать» нагрузки, чем их превысить. Не гонитесь за быстрым оздоровительным эффектом. Вашим принципом должен стать девиз: «Постепенность, постепенность, постепенность».

**Совет 8.** Старайтесь создать на занятиях спокойную, доброжелательную, радостную эмоциональную атмосферу. Не делайте критических замечаний в грубой, оскорбительной форме, не одергивайте ребенка. Это может оттолкнуть его не только от занятий, но и от общения с вами.

**Совет 9.** Старайтесь максимально сосредоточить внимание ребенка на выполняемых упражнениях. Если делать их кое-как, думая в это время о посторонних вещах, оздоровительный эффект в лучшем случае будет минимальным. В основе полного внимания всегда лежит интерес к тому, что делаешь.

**Совет 10.** Занимайтесь физическими упражнениями вместе с ребенком. Ваш пример, интерес к занятиям и к успехам сына или дочери – лучший «метод» воспитания и у них стремления к физическому совершенствованию и привычка к здоровому образу жизни.

