

КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ.

- Поддерживайте интерес своего ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Семья, в которой растёт ребёнок, во многом определяет его поведение и установки, в том числе и отношение к занятиям физической культурой.

- Пример взрослых чрезвычайно важен: как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто малыш живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. Запреты держат в тисках всю семью, явно или исподволь диктуя ребёнку, что надо думать, чувствовать и как поступать. Ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их. Если этого не происходит, семейные разногласия вам обеспечены. Разногласия и система запретов в семье порождают низкую самооценку и защитное агрессивное поведение вашего чада.



- Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в ребенке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ он будет стараться ещё больше. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать»; папа – «побегай ещё минут пять»).

Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре речи быть просто не может.

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

- Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Прежде всего нужно выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие. Если этого не делать, возникнет стойкое неприятие любых физических упражнений.

- Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Он делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому 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, желания и мнения.

- Важно определить индивидуальные приоритеты вашего ребенка 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, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если он вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

- Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, выполнения «спустя рукава». Всё должно делаться «взаправду». Физкультура – дело серьёзное.

- Не перегружайте. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, своим собственным примером.

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

Успехов вам и удачи!