

Памятка для родителей.

## Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком.

1. Ни в коем случае не подбрасывайте ребенка вверх.
2. Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии.
3. Поднимая ребенка, не держите его только за кисти рук, а только целиком за предплечья.
4. Не допускайте длительного удерживания ребенком трудных поз (более 1-2 сек.), лучше несколько раз повторите упражнения. Знайте, висеть только на руках детям-дошкольникам опасно, т.к. высока нагрузка на суставы и плечевой пояс. Никогда не используйте для соревнований трудные в техническом исполнении и опасные физические упражнения. Избегайте физических упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

### Что надо знать.

1. Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием ребенка во время игр и гимнастики.
2. Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой со взрослым.
3. На 5-м году жизни дети стремятся придумывать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания.
4. Привлекайте к соревнованиям сверстников.
5. Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.
6. Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.
7. Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

### Чего делать не следует.

1. Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.
2. Заниматься не систематически.
3. Подсмеиваться над неумелостью ребенка.
4. Надевать на ребенка теплую одежду.
5. Проводить зарядку и игры в плохом настроении.
6. Надевать на ребенка гольфы, трусики или штанишки с тугими резинками.

Надевать на ребенка неудобную обувь: туфли на высоком каблуке, тесные сандалии, чешки или обувь на несколько размеров больше размера обуви ребенка.

## Как правильно организовать физические упражнения дома.

1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношения к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.
1. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в вашем ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё больше старания.
2. Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т.п. постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребёнка, его доверие, ощущения им своей значимости и значимости собственной личности.
3. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.
4. Важно определить приоритеты вашего ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.
5. Не ругайте ребёнка за временные неудачи.
6. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.
7. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьёзное!
8. Не перегружайте ребёнка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.
9. В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.

