

Памятка для родителей

Как подготовить ребёнка к урокам физкультуры

1. Пройдите с ребенком медосмотр с целью определения медицинской группы (основная, подготовительная, специальная).
2. При наличии специальной медицинской группы ребенка узнайте у учителя физкультуры особенности организации работы (получите индивидуальную накопительную ведомость).
3. Подготовьте спортивную форму: футболки, шорты, спортивный костюм, сменную спортивную обувь (для зала).
4. Интересуйтесь успехами ребёнка.
5. Не оставайтесь равнодушными к пропускам уроков физкультуры, контролируйте наличие спортивной формы на уроках.
6. Контактируйте с учителем физической культуры, если у вас возникли вопросы и проблемы, связанные с его уроками или со здоровьем ребёнка.
7. Поощряйте занятия спортом вашего ребёнка, постарайтесь иметь дома спортивный инвентарь для занятий спортом (мячи, скакалку, ролики, велосипед, гантели, эспандер).
8. Посещайте со своим ребёнком спортивные мероприятия в школе и вне школы.
9. Рассказывайте ребёнку о своих спортивных достижениях, показывайте свои награды.
10. Не высказывайтесь пренебрежительно о занятиях физкультурой и спортом.
11. Будьте сами примером своему ребёнку. Пусть занятия физкультурой и спортом станут хорошей традицией вашего дома!