**Памятка для родителей.**

* Следите за соблюдением режима дня вашим ребенком. Сбалансированное питание, регулярные прогулки на свежем воздухе и соблюдение режима сна (спать надо ложиться до 23.00 часов) - залог крепкого здоровья вашего ребенка, а также гарантия успеха в тренировочном процессе.
* Качество и режим питания спортсменов, так же как и тренировочный процесс, являются необходимыми составляющими для поддержания хорошей спортивной формы. Главной особенностью питания спортсмена является повышенная калорийность потребляемой пищи, соответствующая повышенному расходу энергии.
* Ввиду регулярных физических нагрузок, детям, занимающимся спортом, спортивные врачи рекомендуют принимать специализированные витаминные и минеральные комплексы для поддержания необходимого уровня витаминов и минералов в организме. Если вы самостоятельно не в состоянии подобрать для своего ребенка витаминные комплекс, обратитесь за консультацией к специалисту.
* Не экономьте на спортивной одежде, обуви и инвентаре для вашего ребенка! Проблемы со здоровьем, которые возникнут от неправильной экипировки, встанут вам в десятки раз дороже. Экипируйте ребенка полностью в соответствии с сезоном. Спортивная одежда и обувь должна быть соответствующего размера на данный момент. Для каждого вида занятий и сезона должна быть отдельная соответствующая одежда и обувь.
* Изыщите любую возможность отправить своего ребенка на, регулярно проходящие, соревнования, даже если он в них не участвует. Это крайне необходимо для формирования командного духа и наработки соревновательного опыта (опыта выступлений на соревнованиях). Как уверяют специалисты - одно соревнование заменяет 15 тренировок!
* Непреложные правила: Регулярное посещение тренировок ОБЯЗАТЕЛЬНО для всех спортсменов!!! Летние сборы ОБЯЗАТЕЛЬНЫ для всех спортсменов!!! За регулярные пропуски тренировок, сборов и соревнований может последовать отчисление из СДЮСШОР.
* Не отвлекайте тренера во время тренировок! Не находитесь в зале и тем более не комментируйте процесс!!! Вы же не будете стоять в операционной, и давать советы хирургу во время операции. А тренировочный процесс гораздо сложнее и тоньше - он формирует личность!
* Старайтесь не обсуждать в присутствии ребенка спорные вопросы, касающиеся тренера, тренировочного процесса и т.д. Детская психика не до конца сформирована и не устойчива, поэтому ребенок может неадекватно интерпретировать ваши обсуждения, что в свою очередь может привести к конфликтам и непониманию в команде. Любые вопросы можно обсудить и решить непосредственно с тренером.
* Тренер не нянька, помогите ему! Поставьте себе задачу сформировать в вашем ребенке стойкость характера, силы воли и чувства «локтя» в команде, а также способность учитывать и уважать мнение товарищей. Беспрекословное выполнение задач, поставленных тренером на тренировке - это залог успеха на соревнованиях! Задача тренера, привить любовь к выбранному виду спорта, осознанно подходит к тренировочному процессу, научить занимающихся, радоваться успехам других. Быть внимательным к занимающимся, уважать их как личность. Доброжелательная атмосфера внутри коллектива залог успеха.
* Научите ребенка отвечать за свои слова, действия, поступки – это снимет многие проблемы в межличностных отношениях.
* Регулярно (1-3 раза в неделю) заходите на наш сайт и просматривайте новости!
* Старайтесь активно участвовать в жизни ребенка, и он отблагодарит вас победами!