

*Золотые правила
здоровьесбережения.*

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Проветривайте комнату!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!

*Соблюдайте правила
здорового образа жизни
вместе с детьми!*

*Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди*

- ✓ *Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха*
- ✓ *Выполнять зарядку вместе со своим ребенком*
- ✓ *Выполнять зарядку в течении 10-20 минут*
- ✓ *Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений*
- ✓ *Подмечать и подчеркивать достижения ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки*
- ✓ *Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.*

Памятка № 2

« Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий».

- ✓ *Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий*
- ✓ *Общая продолжительность оздоровительной минутки - не более 3-х минут*
- ✓ *Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т.д.*
- ✓ *Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой для снятия напряжения. Они могут быть такими: 1. «Моем руки»-энергичное потирание*

- ладошкой о ладошку. 2. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна. 3. «Ловим бабочку» - ловим воображаемую бабочку и выпускаем ее.
- ✓ После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища
 - ✓ Позаботьтесь о том, чтобы в Вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч и т.п.
 - ✓ Если Вы сами в этот момент дома, делайте упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

Памятка № 3

*Уважаемые мамы и папы! Помните!
Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка!*

- ✓ Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье
- ✓ Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью
- ✓ Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю
- ✓ Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему
- ✓ Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские

- ✓ *Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах*
- ✓ *Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья*
- ✓ *Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так*
- ✓ *Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом*
- ✓ *Не ждите, что здоровье придет к вам само. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!*