|  |
| --- |
| Золотые правила здоровьесбережения.1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!

 3. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки. 4. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора. 5. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.http://12313091997.ucoz.ua/_ph/1/342650744.jpgСоблюдайте правила здорового образа жизни вместе с детьми!http://test.astana-bilim.kz/files/blog/news/37774_m.jpg44.jpghttp://kulturarzn.ru/uploads/articles/image-m3id3520.jpgПамятки для родителей«Здоровый образ жизни»zdorovaya-strana***Здоровый образ жизни*** *– это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.* *« Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».*С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом! * *- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!*
* *- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!*
* *- Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!*
* *- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!*
* *- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!*
* *- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!*
* *- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!*
* *- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!*
* *- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!*
* *- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!*
* *- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!*

http://mbdou6.ru/images/thumbnails/zd1.jpg*« 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!*

http://gimnaz.armavir.ru/wp-content/uploads/2012/09/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8-%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B4%D1%8E%D1%802.jpg*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*
 |