|  |
| --- |
| 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.jpg  Соблюдайте правила здорового образа жизни вместе с детьми!  http://test.astana-bilim.kz/files/blog/news/37774_m.jpg  44.jpg  http://kulturarzn.ru/uploads/articles/image-m3id3520.jpg  Памятки 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* |