|  |
| --- |
| **Рекомендации родителям по сохранению здоровья младших школьников**  |

|  |
| --- |
| **- Испытывать уважение к ребенку как к личности.** **- Сохранять доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.** **- Развивать и поддерживать интерес ребенка к обучению.** **- Поощрять успехи ("Ты сможешь, ты способен"), не акцентировать внимание на неудачах при обучении.** **- Не требовать любой ценой только высоких результатов и оценок.** **- Объяснять, как важно получать новые знания и развивать свои способности.** **- Убеждать ребенка соблюдать правила поддержания здоровья, развивать необходимые для этого навыки.** **- Не наказывать ребенка ограничением его двигательной активности (не запрещать гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).** **- Строго придерживаться режима дня.- Совершать в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организовать посещение бассейна.** **- Во время выполнения домашнего задания проводить физкультминутки, следить за осанкой ребенка.** **- Для мобилизации внимания ребенка напоминать правило "Успеваек": "Делай все скорее сам, не смотри по сторонам, делом занимайся, а не отвлекайся!"** **- Два раза в неделю выполнять с ребенком комплекс из семи упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и живота (с целью сохранения правильной осанки).- Проводить релаксационную гимнастику с использованием аудиозаписи звуков природы (лежа на спине в расслабленном состоянии с закрытыми глазами, в течение 10 минут).** **- Следить, чтобы после школы ребенок гулял на свежем воздухе 30-60 минут.** **- Обеспечить отход ребенка ко сну не позже 21.00.  - Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано). - Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.** **- Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока.** **- Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.** **- Обеспечить ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.- Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.** **- Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду**  |