|  |
| --- |
| **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** |