**Разработка памяток для родителей по созданию условий ребёнку для выполнения режима дня.**

***Памятка для родителей № 1.***

 **Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка.**

 ***Папы и мамы! Помните!***

 Дефицит двигательной активности ребёнка – первоклассника составляет 40 % от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребёнок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

 Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребёнка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать своего ребёнка к гимнастике с 2-3 лет.

- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.

- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.

- Включить весёлую и ритмичную музыку.

- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.

- Выполнять зарядку вместе со своим ребёнком.

- Выполнять зарядку в течение 10 – 20 минут.

- Включить в комплекс зарядки не более 8 – 10 упражнений.

- Подмечать и подчёркивать достижения своего ребёнка в выполнении упражнений комплекса зарядки.

- Менять упражнения, если они наскучили ребёнку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

***Памятка для родителей № 2.***

**Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассников.**

- Оздоровительная минутка проводиться через каждые 10 – 15 минут выполнения домашних заданий.

- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.

- Если ребёнок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения 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:

А. «Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку.

Б. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна.

В. «Ловим бабочку» - воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно её поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

- После длительного сидения ребёнку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.

- Если ваш ребёнок двигательно малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.

- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный, спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т. д.

- Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребёнком. Только тогда он поймёт их важность и необходимость.

 ***Упражнения при подготовке домашних заданий.***

**Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий:**

- Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.

- Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула. Сделать глубокий вдох, наклониться вперёд к столу и сделать выдох. Повторить 5-6 раз.

- Исходное положение - сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; Вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

- Исходное положение – сидя, посмотреть прямо перед собой 2-3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунды, затем опустить руку.

- Исходное положение – сидя, руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

- «Рисование картины». Найти в комнате какой - нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.