**«Я И ДВИЖЕНИЕ»**

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

**ПАМЯТКА**

• Не лениться выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, школе.

• Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.

• Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не наклонять голову низко.

• Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой.

• При письме, чтении менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутки.

• Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры, кататься на велосипеде, на лыжах, санках, коньках, играть со скакалкой, обручами, мячами.

• Каждый день смотреть на себя в зеркало и следить за осанкой.

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

Главная задача родителей – научить ребёнка наблюдать. Сделайте ваши прогулки интересными, старайтесь больше показать, объяснить. После прогулки можно предложить нарисовать то, что ребёнку больше всего запомнилось. Чаще играйте вместе, фантазируйте, развивайте воображение, творчество.

Важно учить ребёнка анализировать свои поступки, научить сопереживать. При этом больше говорите, что у него получается хорошо, а лишь потом предлагайте исправить то, что пока ещё не удаётся. Чаще рассказывайте о себе, своём детстве, дети ведь хотят быть похожими на вас.

Обязательно читайте познавательную литературу. По ходу чтения объясняйте непонятное, уточняйте, выражайте своё отношение к содержанию.

Мир противоречив, поэтому и оценка может быть разной - и положительной и негативной. Ребёнок прислушивается к вам. Будьте осторожны в выражении чувств и в оценках. Ребёнок должен вырасти со светлой душой, с надеждой, с оптимистическим мироощущением.