|  |
| --- |
| Золотые правила здоровьесбережения.1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Проветривайте комнату!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!

http://12313091997.ucoz.ua/_ph/1/342650744.jpgСоблюдайте правила здорового образа жизни вместе с детьми!http://test.astana-bilim.kz/files/blog/news/37774_m.jpg*Умей принудить сердце, нервы, телоТебе служить, когда в твоей грудиУже давно все пусто, все сгорело,И только воля говорит: "Иди!"Останься прост, беседуя с царями,Останься честен, говоря с толпой;Будь прям и тверд с врагами и друзьями,Пусть все, в свой час, считаются с тобой;Наполни смыслом каждое мгновенье,Часов и дней неумолимый бег, -Тогда весь мир ты примешь во владенье,Тогда, мой друг, ты будешь Человек!*Р. Киплингhttp://kulturarzn.ru/uploads/articles/image-m3id3520.jpgПамятки 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.**Памятка № 1**« Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».** *Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста*
* *Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных*
* *Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа*
* *Включать веселую и ритмичную музыку*
* *Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха*
* *Выполнять зарядку вместе со своим ребенком*
* *Выполнять зарядку в течении 10-20 минут*
* *Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений*
* *Подмечать и подчеркивать достижения ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки*
* *Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.*

http://mbdou6.ru/images/thumbnails/zd1.jpg*Памятка № 2**« 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*Памятка № 3**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*
* *Не ждите, что здоровье придет к вам само. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!*

http://mousoh62.ucoz.net/Andriyanicheva/598421211111.jpg |