

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.

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!

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!

