|  |
| --- |
| 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.jpg  Соблюдайте правила здорового образа жизни вместе с детьми!  http://test.astana-bilim.kz/files/blog/news/37774_m.jpg  *Умей принудить сердце, нервы, тело Тебе служить, когда в твоей груди Уже 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. Киплинг  http://kulturarzn.ru/uploads/articles/image-m3id3520.jpg  Памятки 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 |