

## 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!



**Соблюдайте  
правила  
здорового  
образа жизни**

## вместе с детьми!

Положительные эмоции

*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



**Памятки для  
родителей  
«Здоровый образ  
жизни»**



**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.



#### 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: сжатие и разжатие 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!*

