

## Положительные эмоции

### Золотые правила здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте внимание на питание!
3. Двигайтесь больше!
4. Обязательно проветривайте комнату!
5. Старайтесь заниматься интеллектуальной деятельностью!
6. Скажите плохому настроению - нет!
7. Получайте как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!

*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

Материал подготовила: Новицкая А.В.,  
воспитатель I квалификационной  
категории.

Источники: Волосникова Т. В. Проблема  
взаимодействия дошкольного  
учреждения и родителей по  
оздоровлению детей // Ученые записки  
университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. -  
Т. 71. - № 1. - С. 31-35.

Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное  
учреждение детский сад «МАЯЧОК»  
комбинированного вида

Детский сад № 170  
комбинированного вида

### «Родителям о здоровьесбережении»



Нижний Тагил  
2016

## Памятка № 1

### «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».

- ✓ С самого раннего возраста приучайте ребенка к утренней гимнастике
- ✓ Несмотря ни на какие обстоятельства выполняйте зарядку,
  - ✓ Следует превратить утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа
  - ✓ Музыка должна быть веселая и ритмичная
- ✓ Окна и шторы - не должны стать преградой для солнечного света и свежего воздуха.
- ✓ Выполнять зарядку вместе со своим ребенком
- ✓ Выполнять зарядку в течении 10-20 минут
- ✓ Зарядка должна включать в себя не более чем 8-10 упражнений
  - ✓ Хвалить, подбадривать ребенка, говорить о его успехах в выполнении упражнений
- ✓ Следует менять упражнения, если они наскучили, можно придумывать их совместно с ребенком

## 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 показывайте 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 ребенком спортивные мероприятия и праздники, особенно детские, будьте активным их участником.
- ✓ 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!