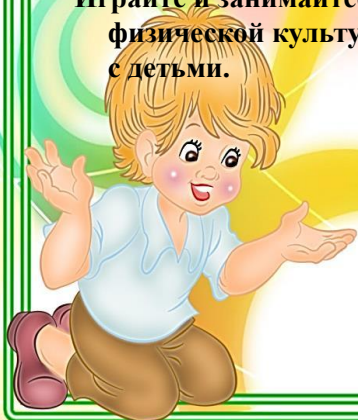


## Золотое правило для родителей

- Любите своего ребенка и себя!
- Начинайте каждый день с улыбки и утренней гимнастики.
- Соблюдайте режим дня.
- Будьте примером для подражания.
- Гуляйте чаще всей семьей на свежем воздухе.
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- Помните: правильное питание – залог здоровья!
- Учите ребенка заботиться о своем здоровье.
- Дайте ребенку возможность попробовать себя в разных видах спорта.
- Ограничивайте время, которое ребенок проводит перед экраном телевизора или компьютера.
- Играйте и занимайтесь физической культурой вместе с детьми.



*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

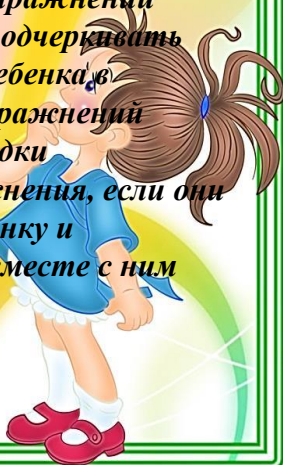


*Уважаемые мамы и папы!  
Помните! Самое главное –  
сохранить физическое и  
психическое здоровье ребенка!  
Разговаривайте со своим ребенком о  
необходимости беречь собственное  
здоровье  
Собственным примером  
демонстрируйте своему ребенку  
уважительное отношение к своему  
здоровью  
Не позволяйте 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!*



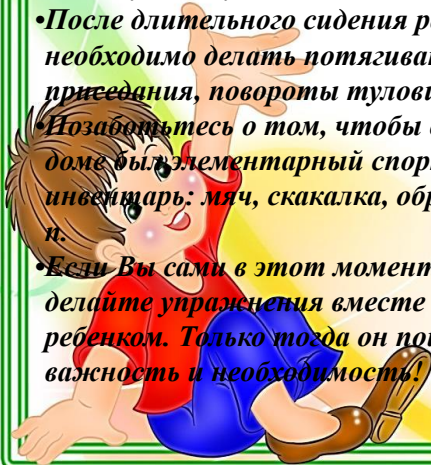
**« Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».**

- 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.




**« 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
- Не забывайте 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 для родителей  
По формированию  
основ здорового  
образа жизни  
у детей**


# 10 ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ




Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.




Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.



Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.




Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.




Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.




Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.



Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общась с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.



Не вини себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Вини, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все что можешь.



Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

Не унижай!

## Двигательная активность и физические нагрузки

Дефицит движения и физических нагрузок - гиподинамия - чрезвычайно распространена в наше время, особенно среди школьников, студентов и людей умственного труда, вынужденных проводить много времени без движения, находясь в одной позе.

Гиподинамия - это еще не болезнь, но уже условие для развития многих недугов опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Двигательная активность и физические нагрузки - это лучшая профилактика множества заболеваний, которая не требует от тебя значительных трат по времени и соблюдения специальных условий. Пребывание на свежем воздухе, пешие прогулки и пробежки, купание, походы на природу - это уже то, что нужно!

В нашей жизни спорт уже занял прочные позиции. О пользе спорта и здорового образа жизни каждый из нас задумывается все чаще. В настоящее время поражает своим разнообразием и неповторимостью изобилие предлагаемых современных моделей спортивного оборудования, хотя сейчас уже трудно сказать, когда появились первые виды спорта и первые виды спортивного оборудования. Спортом можно заниматься на природе и в спортивных клубах, дома и на работе.

Спорт не только приносит здоровье, но и даёт жизненные силы и доставляет удовольствие. Многие люди, несмотря на загруженность каждого дня современной жизни, всё-таки находят время для занятия спортом.



Пирамида двигательной активности

## Утренняя зарядка

Утренняя гимнастика, зарядка - это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения.

Когда мы спим, кровь в организме циркулирует медленнее и становится более густой, сердце бьется реже, чем во время бодрствования. Нервная система тоже отдыхает, все процессы в ней замедлены. Сразу после пробуждения у человека снижены умственная и физическая работоспособность, чувствительность, скорость реакций.

Такое состояние может сохраняться достаточно долго - до 2 часов. Но большинство из нас не могут позволить себе так долго «раскачиваться» по утрам. И вот, борясь с вялостью и желанием снова упасть в кровать, мы собираемся на учебу, а когда приходит время браться за дела, никак не можем сконцентрироваться.

## Чем полезна утренняя зарядка

Утренняя зарядка повышает тонус всего тела, заставляет сердце начать работать, пробуждает нервную систему, улучшает обмен веществ.

