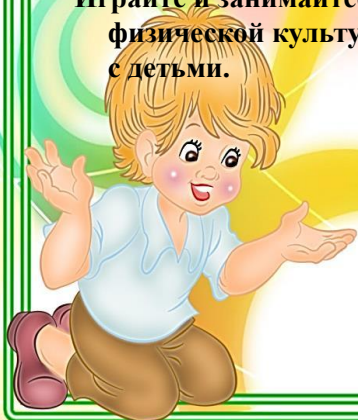


## Золотое правило для родителей

- 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

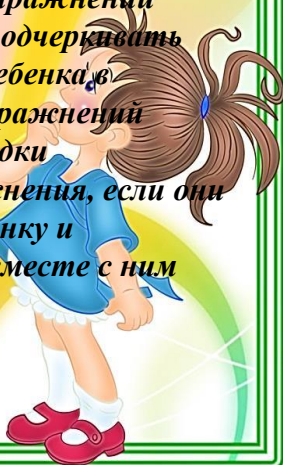


*Уважаемые мамы и папы!  
Помните! Самое главное –  
сохранить физическое и  
психическое здоровье ребенка!  
Разговаривайте со своим ребенком о  
необходимости беречь собственное  
здоровье  
Собственным примером  
демонстрируйте своему ребенку  
уважительное отношение к своему  
здоровью  
Не позволяйте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



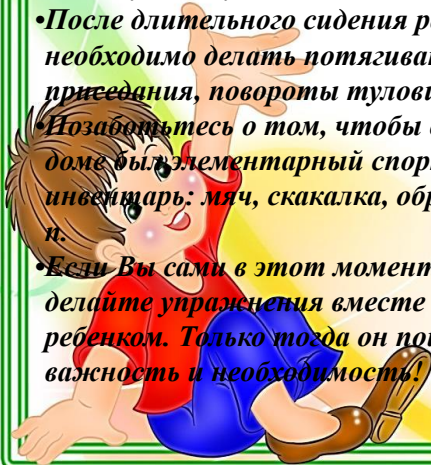
**« Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».**

- 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.



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



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



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.



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.

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 унижай!



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



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.

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



## 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.

