

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

«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: 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!



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!



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Стационарное отделение



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

п. Красная Горбатка