

ПАМЯТКА

Как сделать зарядку любимой привычкой?

1. Приучать своего ребёнка к гимнастике нужно с 2-3 лет.
2. Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие ` обстоятельства. Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
3. Включать весёлую и ритмичную музыку.
4. Выполнять зарядку вместе с ребёнком.
5. Выполнять зарядку не менее 10 минут.
6. Открывать окна и шторы для потока свежего воздуха.
7. Подмечать и подчёркивать достижения своего ребёнка в выполнении упражнений.
8. Менять упражнения, если они наскучили ребёнку.

ПАМЯТКА

Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий?

Оздоровительная минутка проводится через каждые 15-20 минут.

Общая продолжительность минутки не более 3 минут.

Если ребёнок выполняет письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук

После длительного сидения необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища.

Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме были мяч, скакалка, обруч, гантели.

ПАМЯТКА

Как воспитать здоровый образ жизни у ребенка?

1. Если вы желаете, здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ;
 - живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;
 - начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);
 - оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием:
 - не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;
 - имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.
2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:
 - не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах;
 - не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;
 - не выносите сор из избы;
 - не делите труд в семье на мужской и женский.
3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:
 - будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи;
 - уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;
 - с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины

- матери, мужчины - отца.

4. Если вы хотите видеть своих детей свободными в общении, культурными, то:

- не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;
- очень хорошо, если у вашего ребенка есть хобби;
- не жалеете времени для культурного совместного отдыха;
- приобщайте детей к миру литературы.

5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:

- не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критикой по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;
- к учителю могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему.

6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас - вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Здоровый образ жизни

Основные составляющие ЗОЖ

- витаминизация;
- закаливание;
- соблюдение режима дня, зарядка;
- организация дома спортивного уголка;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- в выходные дни – активный образ жизни;
- сбалансированное питание детей.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Формирование здорового образа жизни у детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

Памятка для родителей

Как подготовить ребёнка к урокам физкультуры и к занятиям в детском объединении спортивной направленности

Уроки физической культуры не менее важны, чем все остальные предметы школьного расписания.

1. Пройти медосмотр и определить медицинскую группу (основная, подготовительная, спецмедгруппа)
2. Пройти дополнительно ортопеда, офтальмолога, лора.
3. При наличии спецмедгруппы узнать требования у педагога
4. Подготовить спортивную форму.
5. Быть личным примером для своего ребёнка.
6. Искренне интересоваться успехами ребёнка.
7. Не оставайтесь равнодушными к пропускам уроков физкультуры, контролируйте наличие спортивной формы на уроках физкультуры.
8. Поощряйте занятия спортом вашего ребёнка, постарайтесь иметь дома спортивный инвентарь для занятий спортом (мячи, скакалку, ролики, велосипед, гантели, эспандер)
9. Поощряйте своего ребёнка морально за спортивные достижения и учебные результаты.
10. Контактируйте с педагогом, если у вас возникли вопросы и проблемы, связанные с его занятиями или со здоровьем ребёнка.
11. Посещайте со своим ребёнком спортивные мероприятия в школе и УДОД, в которых он участвует.
12. Рассказывайте ребёнку о своих спортивных достижениях, показывайте свои награды.
13. Не высказывайтесь пренебрежительно о занятиях физкультурой и спортом.
14. Будьте сами примером своему ребёнку, пусть занятия физкультурой и спортом станут хорошей традицией вашего дома!

Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком?

1. Ни в коем случае не подбрасывайте ребенка вверх.
2. Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии.
3. Поднимая ребенка, не держите его только за кисти рук, а только целиком за предплечья.
4. Не допускайте длительного удерживания ребенком трудных поз (более 1-2 сек.), лучше несколько раз повторите упражнения. Знайте, висеть только на руках детям-дошкольникам опасно, т.к. высока нагрузка на суставы и плечевой пояс. Никогда не используйте для соревнований трудные в техническом исполнении и опасные физические упражнения. Избегайте физических упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

Что надо знать.

5. Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием ребенка во время игр и гимнастики.
6. Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой со взрослым.
7. На 5-м году жизни дети стремятся придумывать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания.
8. Привлекайте к соревнованиям сверстников.
9. Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.
10. Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.
11. Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

Чего делать не следует.

12. Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.
 13. Заниматься не систематически.
 14. Подсмеиваться над неумелостью ребенка.
 15. Надевать на ребенка теплую одежду.
 16. Проводить зарядку и игры в плохом настроении.
 17. Надевать на ребенка гольфы, трусики или штанишки с тугими резинками.
- Надевать на ребенка неудобную обувь: туфли на высоком каблуке, тесные сандалии, чешки или обувь на несколько размеров больше размера обуви ребенка.

Памятка «Десять советов родителям»

Как правильно организовать физические упражнения дома?

1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребёнка, в том числе его отношения к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.
 2. Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в вашем ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё больше старания.
 3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребёнок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость скрытое желание и т.п. постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребёнка, его доверие, ощущения им своей значимости и значимости собственной личности.
 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятий, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятия. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.
 5. Важно определить приоритеты вашего ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.
 6. Не ругайте ребёнка за временные неудачи.
 7. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребёнку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык, движение.
 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьёзное!
 9. Не перегружайте ребёнка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышу.
- В процессе воспитания ребёнка вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.

Консультация для родителей «Здоровье ребёнка - наша общая задача»

Профилактика нарушений осанки.

1. Дошкольный возраст период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей ещё не завершено, скелет в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей, мышцы разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.
2. От чего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовём лишь некоторые.

3. Мебель не соответствует возрасту ребёнка. Особенно когда он долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому нужно помнить о необходимости соответствия стульев и столов по росту ребёнка, как в детском саду, так и дома, а также не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (например, лежать на ковре), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и школах.
4. Постоянное держание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.
5. Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу. При правильной ходьбе масса тела равномерно распределяется на обе ноги. О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему для формирования правильной ходьбы, ребёнка надо ставить в такую ситуацию, чтобы его ноги были параллельны друг другу, например, тренировать при ходьбе по узкой дорожке, доске, бревну. Если ребёнок выполнил соответствующее упражнение и у него всё в порядке с координацией, то он в состоянии пройти вдоль палки или верёвки.
6. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).
7. Неправильная поза во время сна (спит, поджав ноги к животу, свернувшись калачиком). Спать нужно на жёсткой постели, опираясь на неё костными выступами; при этом мышцы не должны быть в постоянном напряжении, поэтому нужен мягкий матрас и подушка. Лучше, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в сторону руками.
8. Нарушение осанки чаще развивается у малоподвижных детей, ослабленных с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.
9. Неправильная осанка не только не эстетична, но она неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальное положение грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям.
10. Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение – не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную мышечную работу.
11. Мышцы – разгибатели (особенно, если их не укрепляли раньше) ещё слабы, поэтому дети от сидения быстро устают и стараются быстро изменить позу или встать, чтобы подвигаться. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.