**ПАМЯТКА**

**Как сделать зарядку любимой привычкой**

Приучать своего ребёнка к гимнастике нужно с 2-3 лет.

Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие ` обстоятельства. Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.

Включать весёлую и ритмичную музыку.

 Выполнять зарядку вместе с ребёнком.

 Выполнять зарядку не менее 10 минут.

 Открывать окна и шторы для потока свежего воздуха.

 Подмечать и подчёркивать достижения своего ребёнка в выполнении упражнений.

 Менять упражнения, если они наскучили ребёнку.

**ПАМЯТКА**

**Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий**

 Оздоровительная минутка проводится через каждые 1 5-20 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**

**Гимнастика для пальцев**

 Ладони рук положить на стол; поднять по одному пальцы сначала левой руки, а затем правой и в обратном порядке.

 Ладошки крепко прижать к столу и постепенно сгибать т о средний, то указательный, то большой палец, остальные пальцы при этом должны постепенно подниматься вверх.

Сжать пальцы рук в кулак и вращать кистью в разные стороны.

Поставить руки на локоть, разомкнуть пальцы как можно шире и, медленно соединяя их, опускать руки.

Перекатывать маленький шарик на столе с поворотами его в разные стороны

Сложить ровно палочки на столе.

**ПАМЯТКА**

**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);

- бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма

самоубийства;

- 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 жалейте 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 ДЕТЕЙ**

**Здоровый образ жизни**

-рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!

-прогони остатки сна, одеяло в сторону! Вам гимнастика нужна – помогает здорово!

-с шумом струйка водяная на руках дробится, никогда не забывай по утрам умыться!

-ешь спокойно за столом, не надо торопиться, это вредно и при этом можно подавиться!

-неряшливость не только не красива, но и опасна! Чистота – залог здоровья!

-чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, я советую гулять вечером погожим!

**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.