

Памятка для родителей 1.

Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка?



Для того чтобы зарядка стала для вашего ребенка-первоклассника необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- *Приучать своего ребенка к гимнастике с 2-3 лет.*
 - *Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства.*
- Их можно придумать много и разных.*
- *Превращать утреннюю гимнастику в праздник бодрости и поднятия духа.*
 - *Включать веселую и ритмичную музыку.*
 - *Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.*
 - *Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.*
 - *Выполнять зарядку в течение 10-20 минут.*
 - *Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.*
 - *Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.*
 - *Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.*

Памятка для родителей 2.

Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассником?



- Оздоровительная минутка проводится через каждые 1-15 минут выполнения домашних заданий.
- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.
- Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения 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» - воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно её поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.
4. После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.
5. Если ваш ребенок двигателью малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
6. Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный, спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.
7. Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!