ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

по организации  двигательной  активности  детей.

1.Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий.
2. Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок,   выход на каток, спортивные игры.
3. Воспитывайте привычку  самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома.
4. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря,  как он применяется.
5. Чередование в течение дня различных видов деятельности,  игр и занятий физическими упражнениями предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.
6. Доступные походы пешком или на лыжах, катание на санках с высоких горок, выход на каток.
7. После дневного сна -  гимнастика для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхание  (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем) и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма к постоянно изменяющимся условиям среды.
8. Во время прогулки  проводить  с ребенком  подвижные игры и упражнения спортивного характера.  Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем. 9. Основные движения следует выполнять ежедневно по 2 – 3 вида, лучше это делать  на   детской или школьной спортивной площадке, оборудованной лесенками, лавочками, бревнами и т.д. 10.Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.
11. Соблюдайте  режим дня. Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться  в одно и то же время.  Своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов.
12.Необходимо регламентировать просмотр телепередач по времени  ( не более 40 минут – 1 часа)  и по содержанию ( вечером следует избегать возбуждающей тематики).
13.Дыхательная гимнастика.
14.Гимнастика для глаз.
15.Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических активных точек тела.
16.Спортивные секции.
17.Водные процедуры.  Обливание после сна или  вечером перед сном  тёплой водой,  контрастный душ, ванны для рук и ног,  обтирание мокрым полотенцем.  Предварительно проконсультируйтесь с врачом – педиатром.
18.Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.
19.Занятие танцами.
20.Питание по режиму.

Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.