## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## по организации двигательной деятельности 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. 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. Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.
- 9. 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.
- 10. Необходимо регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 минут 1 часа) и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики).
- 11. Дыхательная гимнастика.
- 12. Гимнастика для глаз.
- 13. Простые приёмы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических активных точек тела.
- 14. Спортивные секции.
- 15. 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.
- 16. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.
- 17. Занятие танцами.
- 18. Питание по режиму.
- 19. Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.