Памятка для родителей №1. Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка.

Папы и мамы! Помните! Дефицит двигательной активности ребенка-первоклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка 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 зарядку 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.

Примерный вариант режима дня первоклассника	**Время**
Подъем	7.30
Зарядка. умывание, уборка постели	7.30-8.00
Завтрак	8.00-8.20
Дорога в школу	8.20-8.40
Занятия в школе	9.00-13.00
Прогулка на свежем воздухе	13.00-14.30
Обед, отдых, помощь по дому	14.30-16.00
Приготовление уроков	16.00-17.00
Свободное время	17.00-19.00
Ужин	19.00-19.30
Свободное время	19.30-20.30
Личная гигиена, подготовка ко сну	20.30-21.00

Памятка №2. Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассником.

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий.
- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.
- Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т. д.
- Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой — для снятия напряжения. Они могут быть такими:
  - А. «Моем руки» — энергичное потирание ладошкой о ладошку.
  - Б. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна.
  - В. «Ловим бабочку» - воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.
- После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.
- Если ваш ребенок двигательно малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.

- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный, спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т. д.
- Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

4. **Упражнения при подготовке домашних заданий** Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий:

> Исходное положение — сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5—6 раз.

> Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.

> Исходное положение - сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

> Исходное положение - сидя, посмотреть прямо перед собой 2—3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 секунд, затем опустить руку.

> Исходное положение — сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5—6 раз.

> «Рисование картины». Найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.