

## Положительные эмоции

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение детский сад «Ягодка»

Детский сад № 36

### Соблюдайте правила здоровьесбережения!

1. Соблюдайте режим дня!
2. Правильное питание!
3. Полноценный сон!
4. Свежий воздух!
5. Хорошее настроение!
6. Занятия спортом!
7. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода!
8. Желайте себе и окружающим только добра!

Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово здоровым быть!

«Родителям о  
здоровьесбережении»



Материал подготовила: Хмельнова Т.В.  
старший воспитатель  
Источники: Волосникова Т. В. Проблема  
взаимодействия дошкольного  
учреждения и родителей по  
оздоровлению детей // Ученые записки  
университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. -  
Т. 71. - № 1. - С. 31-35.

## Памятка № 1

### «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».

- ✓ С самого раннего возраста приучайте ребенка к утренней гимнастике
- ✓ Несмотря ни на какие обстоятельства выполняйте зарядку,
- ✓ Следует превратить утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа
- ✓ Музыка должна быть веселая и ритмичная
- ✓ Окна и шторы - не должны стать преградой для солнечного света и свежего воздуха.
- ✓ Выполнять зарядку вместе со своим ребенком
- ✓ Выполнять зарядку в течении 10-20 минут
- ✓ Зарядка должна включать в себя не более чем 8-10 упражнений
- ✓ Хвалить, подбадривать ребенка, говорить о его успехах в выполнении упражнений
- ✓ Следует менять упражнения, если они наскучили, можно придумывать их совместно с ребенком

## Памятка № 2

### «Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий».

- ✓ Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий
- ✓ Общая продолжительность оздоровительной минутки - не более 3-х минут
- ✓ Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнение 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: 1. «Моем руки»- энергичное потирание ладошкой о ладошку. 2. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна. 3. «Ловим бабочку» - ловим воображаемую бабочку и выпускаем ее.
- ✓ После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища
- ✓ Позаботьтесь о том, чтобы в Вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч и т.п.
- ✓ Если Вы сами в этот момент дома, делайте упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

## Памятка № 3

### Уважаемые мамы и папы! Помните! Самое главное - сохранить физическое и психическое здоровье ребенка!

- ✓ Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье
- ✓ Собственным примером показывайте ребенку уважительное отношение к своему здоровью
- ✓ Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю
- ✓ Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет - не препятствуйте ему
- ✓ Посещайте вместе с ребенком спортивные мероприятия и праздники, особенно детские, будьте активным их участником.
- ✓ Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья
- ✓ Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так
- ✓ Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом
- ✓ Не ждите, что здоровье придет к вам само. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!