****

|  |
| --- |
| **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. 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.** |

****