

## **Методические рекомендации для родителей младших школьников по теме:**

### **«Режим дня в жизни школьника»**

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

Папы и Мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка – младшего школьника 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 ребенка 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.

## **Памятка №2. Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий младших школьников.**

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10 – 15 минут выполнения заданий.
- Общая продолжительность оздоровительных минутки не более 3 минут.
- Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнять упражнения для рук: сжатие и разжимание, 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 потягивание, приседание, повороты туловища в разные стороны.
- Если ваш ребенок мало двигался, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скалка, 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!

## **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 6-5 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, поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5 – 6 раз.
- «Рисование картины». Найди в комнате какой –нибудь предмет и попробуй «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.