

Шесть советов родителям

- Приучайте ребенка соблюдать режим дня, разумно чередовать нагрузки с отдыхом.
- Помните: нельзя сокращать время сна, требующие для восстановления физического и психического здоровья
- Гуляйте с ребенком в любую погоду. Игры на свежем воздухе активизируют обменные процессы, стимулируют работу сердечно-сосудистой системы и дыхательной, укрепляют защитные средства организма;
- Одевайте ребенка в соответствии со временем года в практичную и удобную, легкую одежду;
- Позаботьтесь о разнообразном, полноценном питании, необходимом для роста и развития;
- Беседуйте с ребенком, учитесь его слушать, развивайте речь-залог здоровья.
- Дозируйте время и информацию, получаемую ребенком при просмотре телепередач.
- Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают.
- Чаще хвалите своего ребенка, одобряйте словом, улыбкой, лаской и нежностью. Не жалейте времени на общение с ним— не отделяйтесь игрушкой или сладостями!



г.Сланцы

2022 год

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»
(ГКОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»)

Памятка для родителей «Здоровый образ жизни»



Разработала памятку:
Лубневская Н.А.

Оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий.

Режим дня

- Подъем	7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	700 - 730
- Завтрак	730 - 745
- Дорога в школу	750 - 820
- Пребывание в школе	830 - 1300
- Дорога из школы	1305 - 1335
- Обед	1340 - 1400
- Пребывание на открытом воздухе(прогулка, игры)	1400 - 1545
- Полдник	1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия	1600 - 1800
- Вечерняя прогулка	1800 - 1900
- Ужин	1900 - 1930
- Работа по дому	1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам)	2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	2100 - 2130
- Ночной сон	21-30



Как сделать зарядку любимой?

- Делать зарядку ежедневно не смотря ни на какие обстоятельства;
- Превращать гимнастику в праздник бодрости и поднятия духа;
- Включать веселую и ритмичную музыку;
- Раздвигать шторы для солнечного потока и получения энергии;
- Делать зарядку 15-20 минут;
- Включать в комплекс зарядки не более 10 упражнений;
- Менять упражнения, если они уже наскучили;
- Позаботьтесь о том, чтобы в доме был спортивный инвентарь: гантели, скакалка, обруч, мяч.



- Оздоровительная минутка проводится через каждые 15-20 минут;
- Общая продолжительность минутки не более 3 минут;
- Если ребёнок выполняет письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук;
- После длительного сидения необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища;
- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме были мяч, скакалка, обруч, гантели; Можно использовать пластиковые бутылочки 0,5 с водой. В качестве гантелей.

