



«Золотые правила»



- Уважай детей!
- Не навреди! Ници в детях хорошее.
- Замечай и отмечай малейший успех воспитанника. От постоянных неудач дети озлобляются.
- Не приписывай успех себе, а вину ребенку.
- Ошибся – извинись, но ошибайся реже. Будь великодушным, умеи прощать.
- На занятии создавай ситуацию успеха.
- Не кричи, не оскорбляй воспитанника ни при каких обстоятельствах.
- Хвали в присутствии коллектива, а прощай наедине.
- Только приблизив к себе ребенка, можно влиять на развитие его духовного мира.
- Не ници в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
- Оценивай поступок, а не личность.
- Дай ребенку ощутить, что сочувствуешь ему, веришь в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.



О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ




Советы родителям:

- Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:
- знание частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
 - умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания;
 - понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
 - знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви;
 - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
 - знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
 - понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
 - знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
 - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье;
 - знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
 - умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах и т.д.;
 - знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.



«Двигайся больше – проживёшь дольше!»



Уважаемые родители!

Вашему вниманию предлагается комплекс утренней гимнастики. Мы надеемся, что эти комплексы помогут Вам в воспитании здорового ребенка.

«Птичка»

Пятки вместе, носки врозь, руки по бокам. На счёт «раз» - поднимаем руки вверх и поднимаемся на носки. На счёт «два» - исходное положение. Руки как крылышки у летящей птички – вверх-вниз, вверх-вниз.

«Часики»

Ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз» - голову наклоняем к правому плечу, на счёт «два» - к левому. Как часики – тик-так, тик-так.

«Мальчишка»

Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки развести в стороны. «Раз» - правая рука поднимается вверх, а левая вниз, смотрим на правую руку вверх. «Два» - левая рука поднимается вверх, а правая вниз. Смотрим на левую руку.

«Дерево»

Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. На счёт «раз-два» - наклоняемся вправо, на счёт «три-четыре» - выпрямляемся. Ветер подул сильнее, и дерево наклоняется влево. На счёт «раз» - вправо, на счёт «два» - выпрямились, на счёт «три-четыре» - влево, на счёт «четыре» - выпрямились.

«Мачик»

Сядьте на корточки, руки положите на колени. Пригните, не выпрямляясь, как маленькая мачика. Раз, два, три, четыре.

«Паровозик»

Встаньте на носы, поочередно сгибайте и разгибайте руки и ноги, как паровозик «чух-чух-чух».



Все упражнения надо повторить 8-10 раз