**Памятка для родителей «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»**

Папы и мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка- первоклассника 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 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 с ним новые упражнения

Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенком как некую догму.  
Выполнение режима дня помогает ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:  
- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал урока;  
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;  
- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;  
- изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.  
Безусловно, нельзя работать без переутомления, но ведь задача семьи состоит в том, чтобы предупредить переутомление и способствовать такой организации жизни ребенка, которая позволит избежать влияния утомления на его здоровье. Как это организуют родители нашего класса?

Нельзя:  
- будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему;  
- кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;  
- требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;  
- сразу после школы выполнять домашних заданий;  
- лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;  
- заставлять ребенка спать днем после школы и лишать его этого права;  
- кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;  
- заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;  
- не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;  
- ждать родителей, чтобы начать выполнять уроки;  
- сидеть у телевизора и за компьютером более 40- 45 минут в день;  
- смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;  
- ругать ребенка перед сном;  
- не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;  
- разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;  
- не прощать ошибки и неудачи ребенка;