

Приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с помощью режима дня

1. Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения.
2. Поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.
3. Правильно организовывать режим дня для школьника: обеспечивать достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4-5 разовое питание); установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.
4. Проверить правильность осанки детей. При получениистораживающих результатов проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их. В случае необходимости обратиться к врачу.
5. не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого напоминания, ни на что не отвлекаясь.
6. обращать больше внимания на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здравотворческой деятельности.

Оздоровительные минутки.

1. После письменных заданий – сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями.
2. Для снятия напряжения :
«Моем руки»- энергичное потирание ладошкой о ладошку.
«Моем окна»- попеременное, активное протирание воображаемого окна.
«Ловим бабочку»- воображаемая бабочка летает по комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.
3. После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.
4. Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.
5. Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

Упражнения по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий.

1. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.
3. И.п. – сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. повторить 4-5 раз.
4. И.п. – 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.
5. И.п. – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох). Проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.
6. «Рисование картины». Найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом по контуру с внутренней и с внешней стороны.