**«Как сохранить психическое и физическое здоровье ребенка*»***

* *Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.*
* *Научитесь относиться к ребёнку как равноправному партнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.*
* *Исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины»: окрики, словесное унижение.*
* *Сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребёнком даже маленьким успехам.*
* *Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.*
* *Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку.*
* *Помните, что ваше отношение к здоровью влияет на отношение ребенка к здоровью «Учи показом, а не рассказом».*
* *Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях техникума!*
* *Хвалите за спортивные успехи, дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!*
* *Поддерживайте своего ребёнка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!*

**Спортивный уголок 

Кольца, лесенки, турник.
Заниматься я привык.
Подтянусь, отожмусь,
По канату заберусь.

Руки мои – цепкие!
Ноги мои – быстрые!
Тренируюсь каждый день.
Лазать, прыгать мне не лень.

Приходите на часок
В наш спортивный уголок.
Упражнения с друзьями
Выполняйте вместе с нами!**

**Памятка инструктора по физической культуре для родителей**

**«Формируем здоровый образ жизни с детства»**

Уважаемые родители, помните, что воспитывают не ваши слова, а ваш личный пример

* Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки
* Соблюдайте режим дня
* Любите своего ребенка
* Личный пример по здоровому образу жизни – Лучше всякой морали
* Используете естественные факторы закаливания солнце, воздух и вода
* Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе
* Лучшее развлечение с ребенком – совместная игра с родителями
* Старайтесь внушать ребенку веру в себя и свои силы.
* Создайте условия для успеха ребенка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
* Не пытайтесь реализовать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.

**Утренняя зарядка для детей** - это бодрость, здоровье и хорошее настроение. Если вы научите своего ребенка начинать утро с комплекса гимнастических упражнений, то ваш малыш будет меньше болеть, будет всегда бодр, активен и счастлив.

КОМПЛЕКС 1

1. Ходьба на месте. Высоко поднимать колени. Лёгкий бег. Ходьба по кругу на пятках, руки на поясе (15 — 20 секунд).

2. И. п. — основная стойка. Поднять руки в стороны (вдох), опустить вниз (выдох).

3. И. п. — ноги врозь, руки вверху. Сделать наклон вперёд, коснуться руками пола (выдох), вернуться в и. п. (вдох).

4. И. п. — руки на поясе. Поднять прямую ногу, махом отвести её назад, снова вперёд, вернуться в и. п. Выполнять упражнение, чередуя махи правой и левой ногами.

5. И. п. — ноги врозь, руки за головой. Совершать наклоны вправо и влево, одновременно поднимая руки вверх (выдох), и. п. — вдох.

6. И. п. — ноги врозь, обруч лежит впереди. Наклониться, взять обруч в руки (выдох), выпрямиться, руки с обручем впереди (вдох), наклониться, положить обруч впереди на пол (выдох), выпрямиться (вдох).

7. Прыжки на двух ногах.