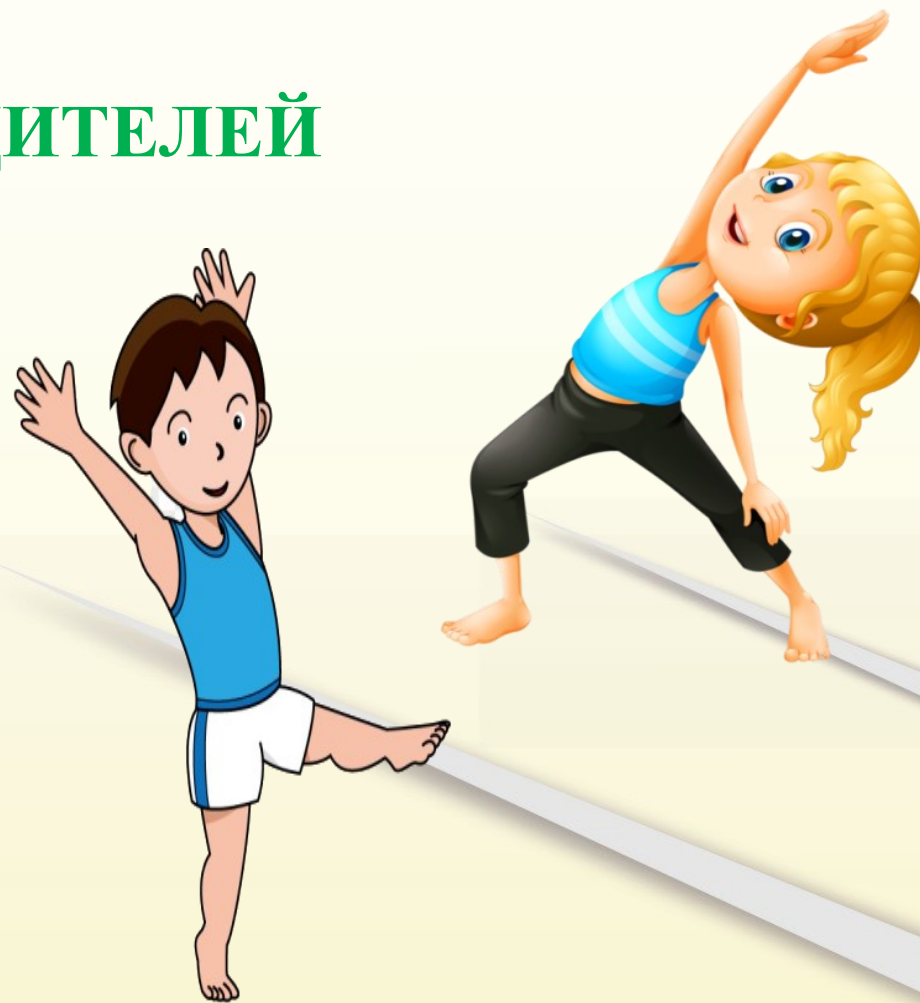


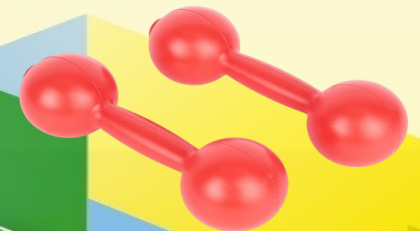
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*«Реабилитация в домашних условиях:
Как проводить оздоровительные минутки для учеников младших классов при выполнении домашних заданий»*

Врач-невролог: Кайсинова З.К.



- ♦ Оздоровительная минутка проводится через каждые 15 минут выполнения заданий.
- ♦ Общая продолжительность оздоровительных минутки не более 3 минут.
- ♦ Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнять упражнения для рук: сжатие и разжимание, потряхивание кистями и т.д.
- ♦ Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой – для снятия напряжения. Они могут быть такими:
 - ♦ **А. «Моем руки»** - энергичное потирание ладошкой о ладошку.
 - ♦ **Б. «Моем окна»** - попеременное, активное протирание воображаемого окна.
 - ♦ **В. «Ловим бабочку»** - воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.



Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий:

- Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5-6 раз.
- Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.
- Исходное положение – сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 5 раз.
- Исходное положение – сидя, посмотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, поставить указательный 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.
- Исходное положение – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, поднимая голову, руки опустить (выдох). Повторить 5 – 6 раз.
- «Рисование картины». Нужно найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.



- После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивание, приседание, повороты туловища в разные стороны.
- Если ваш ребенок двигательно малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.
- Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

• Здоровья Вам и Вашим близким!

