

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

## ***Программа здоровья для семьи***

Учитель физической культуры Орехова Е.В.

1. Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч.



## 2. Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, составить и соблюдать режим дня для ребенка.

*Как заправили кроватку,  
Быстро делаем зарядку.  
Ножками потопали.  
Ручками похлопали.  
Вот здоровья в чем секрет,  
Всем друзьям  
«ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!»*



**Зарядка  
7.40**



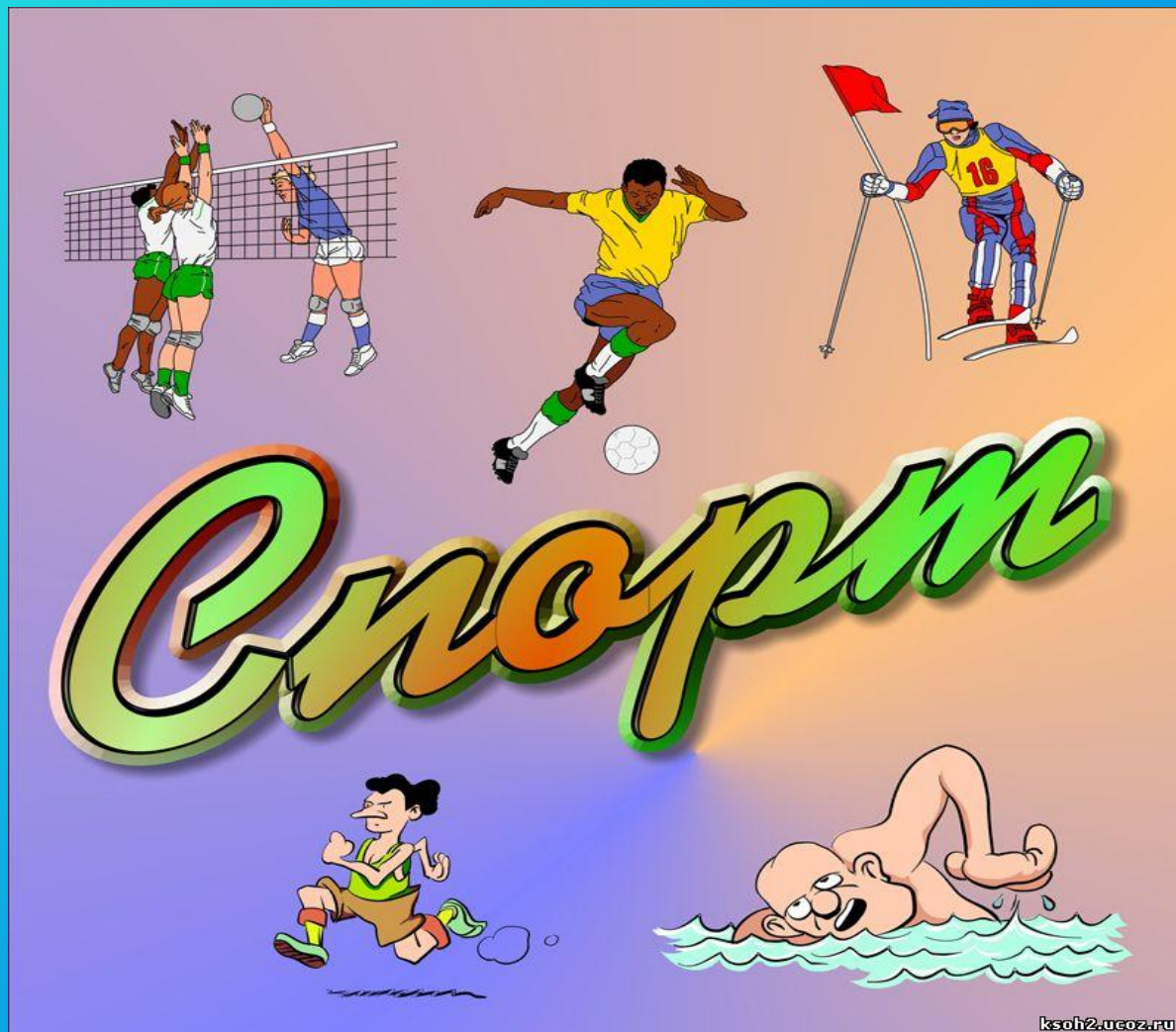
# 3. Контролировать выполнение домашнего задания по физической культуре.



# 4. Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.



# 5. Организовать занятия детей в спортивных секциях.



# «Дворец спорта » предлагает:

- Волейбол (дев.) - пн., вт., ср., чт., пт. с 14.00-15.30 Анна Никитична Матюшкина
  - Карате - вт., чт. с 17.00-18.30; пн., ср. с 18.30-20.00 Александр Викторович Ситников
  - Спортивная гимнастика - каждый день с 14.00 – 18.00
  - Футбол - вт., чт., пт. с 14.00-17.00 Альберт Назирович Ахтямов
  - Плавание
- Школьная секция шахмат – пн., чт. с 13.40-14.20  
Мищенко Геннадий Филиппович

# 6. Научить детей плавать.





7. Помогать детям в чтении учебников физической культуры, литературы о здоровом образе жизни.



8. Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.



**9. В выходные дни отправляться  
в туристские походы, на  
лыжные или пешие прогулки,  
экскурсии.**

**Игры на свежем воздухе —  
ежедневно!**

