

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**



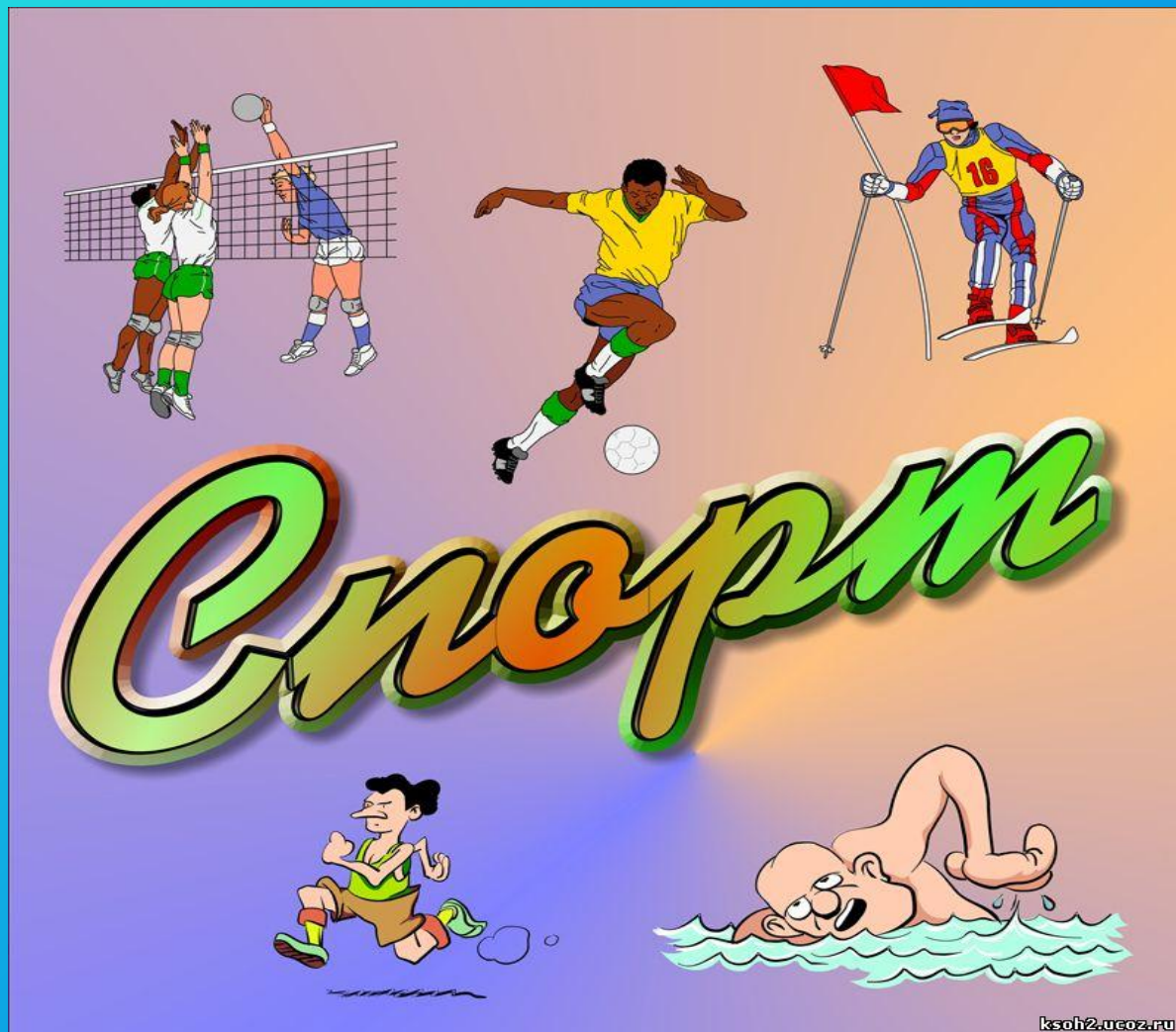
3. Контролировать выполнение домашнего задания по физической культуре.



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!**

