|  |
| --- |
| C:\Users\_\Desktop\БРОШЮРА ПО ЗОЖ1\i (2).jpghttp://12313091997.ucoz.ua/_ph/1/342650744.jpg  **Соблюдайте правила здорового образа жизни вместе с детьми!**  C:\Users\_\Desktop\БРОШЮРА ПО ЗОЖ1\i (1).jpg  ***Уважаемые папы и мамы!***  ***Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Перестройте уклад семьи на принципах ЗОЖ:***  **- живите в определённом**  **режиме труда, отдыха питания;**  **-начинайте день с утренней зарядки;**  **-не курите, и не пейте алкоголь, объясняя детям, что это вредит здоровью;**  **-оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием;**  **-не становитесь рабами**  **телевидения, найдите**  **время для общения с детьми;**  **- имейте сильную волю,**  **чтобы приобрести сильные привычки.**  C:\Users\_\Desktop\Тося К 2014-2015\тося\фото спортивные\PHOT0016.JPG    **Муниципальное казенное**  **общеобразовательное учреждение**  **«Средняя общеобразовательная**  **школа имени З.Б.Максидова сельского**  **поселения Хамидие»**  image-0002 (2)  Памятка для родителей  **«Здоровая семья –**  **здоровые дети!»**  ***Здоровый образ жизни – это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.***  **Волонтерский отряд**    ***Памятка № 1***  **« Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».**   * *Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста* * *Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных* * *Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа* * *Включать веселую и ритмичную музыку* * *Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха* * *Выполнять зарядку вместе со своим ребенком* * *Выполнять зарядку в течение*   *10-20 минут*   * *Подмечать и подчеркивать достижения ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки*   C:\Users\_\Desktop\Фотографии0001\1 сент 2016\20150901_114058.jpg      ***Памятка № 2***  **«Как сохранить физическое и психическое здоровье ребенка»**   * *Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.* * *Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью.* * *Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.* * *Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.* * *Относитесь со всей серьёзностью к работе школьных педагогов, не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу.* * *Не жалейте времени и средств для культурного совместного отдыха.* * *Не ждите, что здоровье придет к вам само. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!*   *C:\Users\_\Desktop\Фотографии0001\фото\PHOT0003.JPG*  ***Памятка № 3***  **« Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий».**   * *Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий* * *Общая продолжительность оздоровительной минутки - не более 3-х минут* * *Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т.д.* * *После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища* * *Позаботьтесь о том, чтобы в Вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч и т.п.*   ***http://kulturarzn.ru/uploads/articles/image-m3id3520.jpg***    Контакты:  Телефон, факс: (886632) -73-6-41  Адрес: 361213, КБР, Терский р-н,  с.п. Хамидие, ул.Бориева, 43 «а»  Еmail: [shamidiye@mail.ru](mailto:shamidiye@mail.ru).  Сайт: hamidie.ucoz.ru. |