|  |
| --- |
| 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) -73-6-41Адрес: 361213, КБР, Терский р-н,с.п. Хамидие, ул.Бориева, 43 «а»Еmail: shamidiye@mail.ru.Сайт: hamidie.ucoz.ru. |