

## Поради для батьків від інструктора з фізкультури

### Пам'ятка для батьків з організації фізичного розвитку дітей:

- \*створіть необхідних матеріально-технічних умов для занять фізкультурою вдома;
- \*контролюйте і сприяйте дотриманню дітьми розпорядку дня, правил особистої гігієни, загартування, виконання ранкової гімнастики;
- \*беріть особисту участь в змаганнях сімейних команд, Днях здоров'я, спортивно-художніх вечорах, іграх, розвагах, прогулянках;
- \*організуйте змагання та ігри на дитячих майданчиках за місцем проживання.

### Обов'язки батьків:

- \*визнати, що первинна відповідальність за добробут і фізичний розвиток дитини лежить на батьках;
- \*вчити дітей особистим прикладом берегти своє здоров'я та працювати над удосконаленням свого фізичного розвитку;
- \*заохочувати дитину до систематичних занять фізичними вправами і поважати тих, хто дотримується здорового способу життя;
- \*знати і розуміти обов'язки та права дитини на заняттях з фізичної культури;
- \*ознайомитися з навчальною програмою з фізкультури;
- \*дбати, щоб дитина була доглянута й охайна на заняттях з фізкультури та заохочувати до цього самих дітей;
- \*мала змінне взуття та полегшений одяг;
- \*заохочувати дитину розвивати відповідні стандарти етикету і поведінки в побуті та на заняттях з фізкультури;
- \*володіти інформацією про стан та вади фізичного розвитку дитини, та не перешкоджати роботі фахівців щодо їхнього усунення.

# Піклуйтеся про здоров'я разом

## *Пам'ятка для батьків*

1. Будьте гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до власного здоров'я.
2. Ведіть здоровий спосіб життя.
3. Займайтесь фізичною культурою, виконуйте вранці вправи ранкової гімнастики. Виробляйте сталу звичку та потребу в цьому.
4. Практикуйте вдома певну систему оздоровлення всіх членів родини, в тому числі й дитини.
5. Налагодіть у сім'ї активно-динамічний відпочинок.
6. Організуйте сімейні прогулянки на природу, щоб змалечку привити дітям бережливе ставлення до навколишнього середовища.
7. Пам'ятайте, що здоровий спосіб життя – це правильно організована діяльність, сприятливі умови побуту, активний відпочинок і здоровий мікроклімат у родині.
8. Не паліть і не пийте спиртних напоїв у присутності дітей. Пам'ятайте! Діти схильні імітувати ваші дії в дитячому садку.
9. Формуйте у дітей світоглядно-оздоровчу поведінку на основі реалізації принципів: пізнай себе, створи себе і допоможи собі сам.
10. Впроваджуйте різноманітні форми роботи з валеологічного виховання, спрямовані на формування в дітей уявлень про правила безпечної поведінки під час ігор, про можливості людського організму, про користь рухової активності, здоровий спосіб життя.
11. Застосовуйте вдома різні профілактично - корекційні вправи з олівцями, скакалками та іншими підручними предметами.
12. Привчайте дітей щоденно піклуватися про своє здоров'я:
  - виконувати різні фізичні вправи;
  - правильно харчуватись;
  - загартовуватись;
  - спілкуватися з друзями;
  - дотримуватись особистої гігієни;
  - дотримуватись режиму дня;
  - знаходити час для розваг на свіжому повітрі, дивитися цікаві телепередачі, користуватися бібліотекою і т. д.

