



## Советы от инструктора по физической культуре.

1. Родители! Попробуйте найти такие формы двигательной активности, доставят радость вам и вашему ребенку.
2. Режим – наш друг. Несоблюдение режима вызывает изменения в состоянии здоровья детей. Соблюдение режима – здоровье на долгие годы.
3. Каждый день начинайте с зарядки.
4. При встрече желайте друг другу здоровья (Здравствуй!)
5. В теплое время года прыгайте на скакалке вместе с детьми, поднимайтесь по склонам оврагов, метайте шишки и камушки в даль, катайтесь на велосипедах и самокатах.
6. Бег – одно из самых полезных движений и удобен для всей семьи. Бегайте на здоровье!
7. Играйте с ребенком в футбол, просто гоняясь за мячом по двору и пиная его куда попало.
8. Летом учите детей плавать. Холодная вода дарит бодрость и закалку.
9. В отпуск и в выходные только вместе!

Будьте здоровы!