

Секреты здоровья для всей семьи

- 1) Собрать и использовать дома простейший инвентарь для занятий: мяч, скакалка, обруч, гантели, эспандер, лыжи, коньки, санки и т.д.;
- 2) Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирание, обливание, душ;
- 3) Соблюдайте режим дня.
- 4) Уделяйте внимание правильному питанию.
- 5) В выходные дни отправляйтесь в туристические походы, лыжные, пешие или велосипедные прогулки. Играйте с детьми на свежем воздухе в подвижные игры.
- 6) По возможности посещайте спортивные секции (плавание, футбол, волейбол, баскетбол, теннис и т.д.);
- 7) Интересуйтесь результатами тестирования детей по физической культуре. По возможности принимайте участие всей семьей в сдаче нормативов ГТО.
- 8) Участвуйте в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.



Помните, что физическая культура – это результат здорового образа жизни!