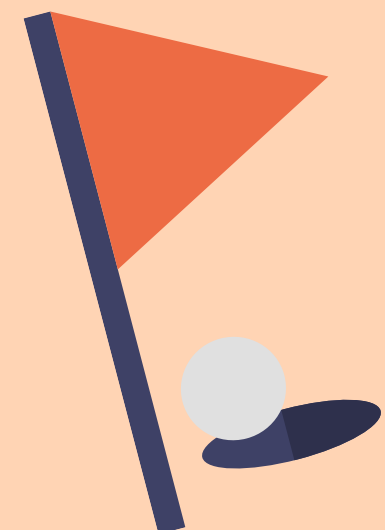
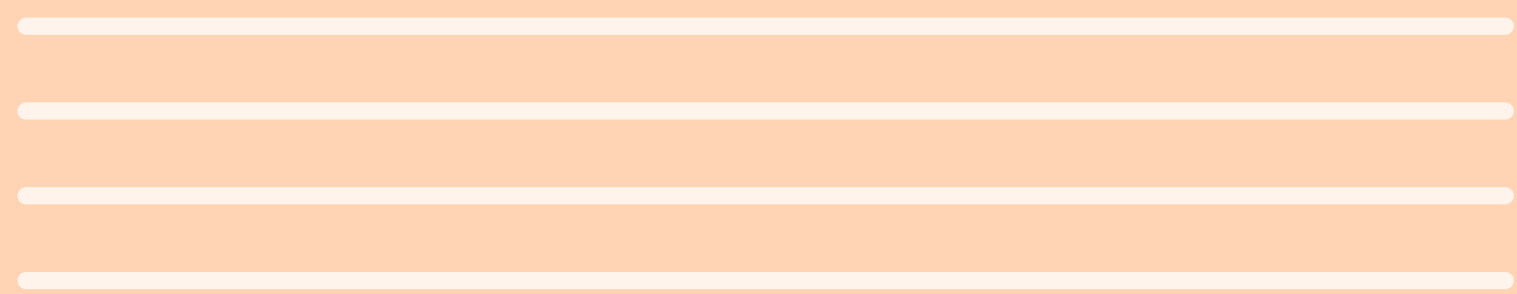
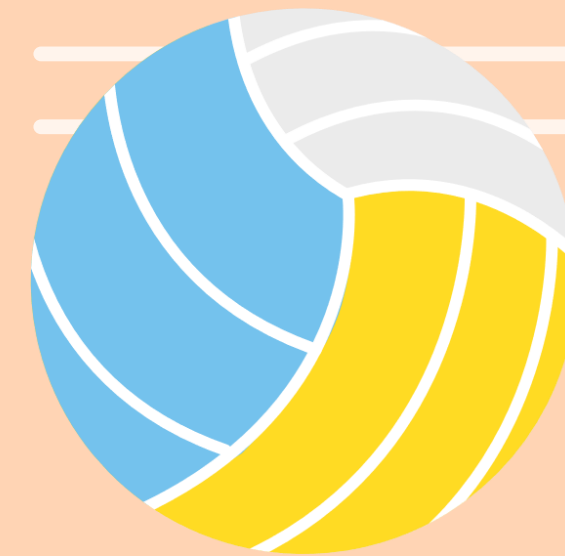




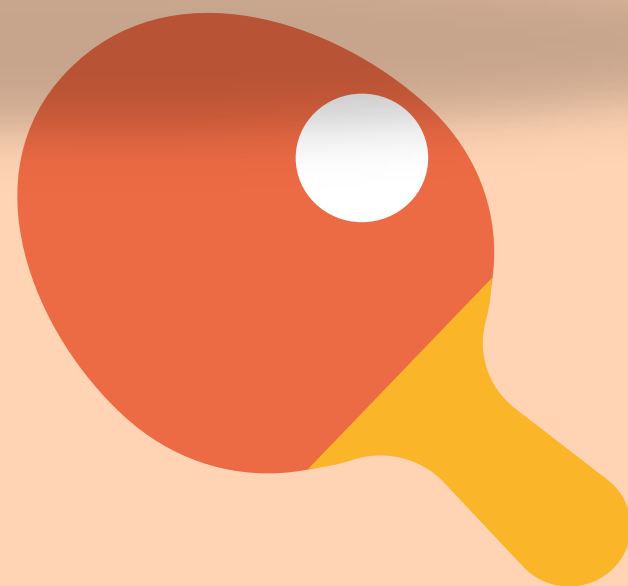
ПАМЯТКА  
ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ  
ОТ  
УЧИТЕЛЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ





## **Поощряйте активность ребёнка!**

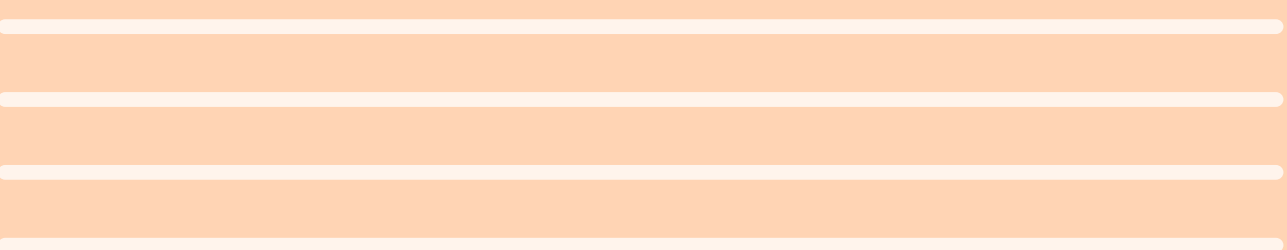
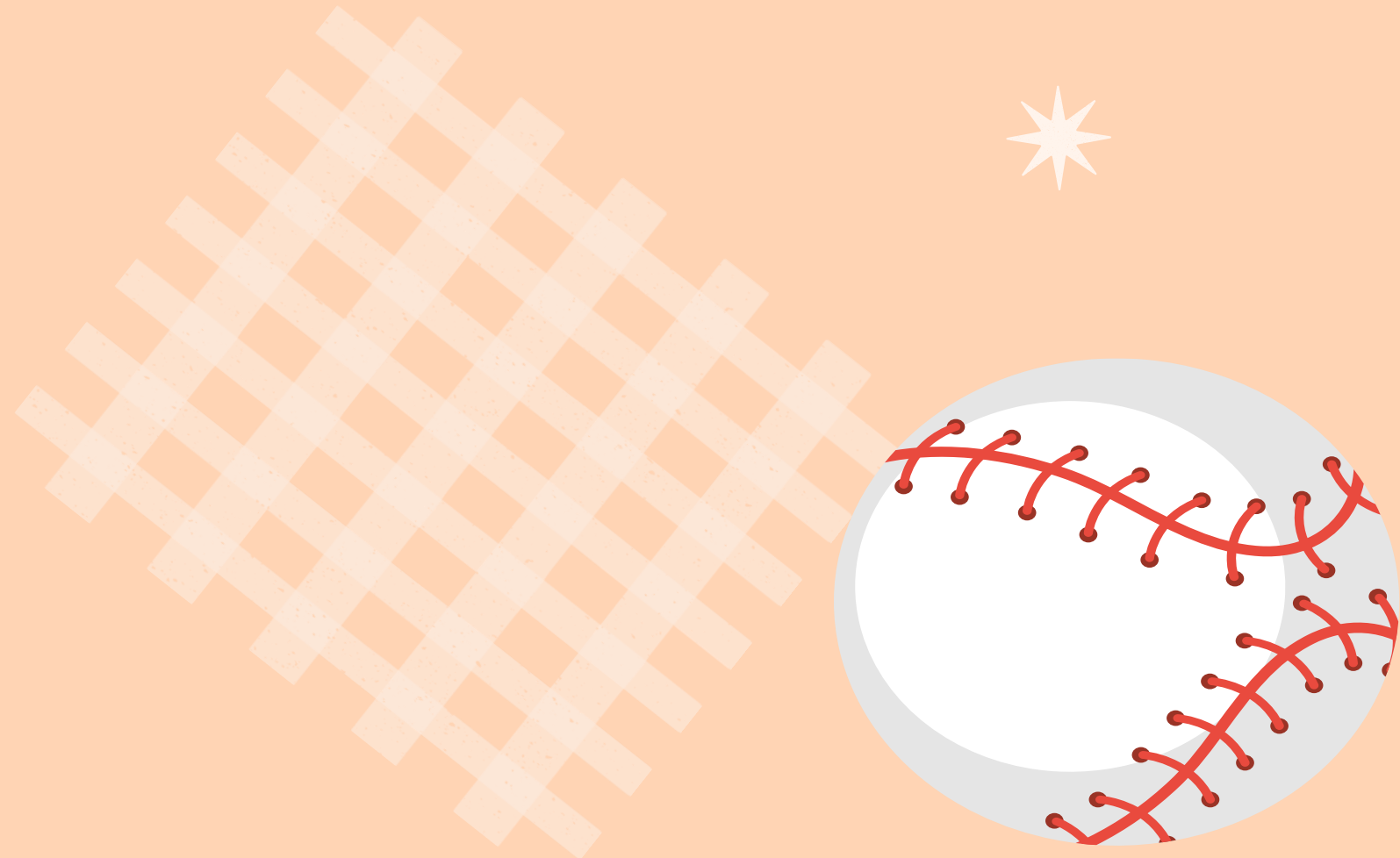
**Поощряйте двигательную активность ребёнка ежедневно. Движение укрепляет здоровье, развивает координацию, выносливость и уверенность в себе. Активные игры и упражнения помогают ребёнку лучше контролировать своё тело, снимают эмоциональное напряжение и способствуют общему гармоничному развитию, что положительно влияет и на внимание, и на успешность в обучении.**



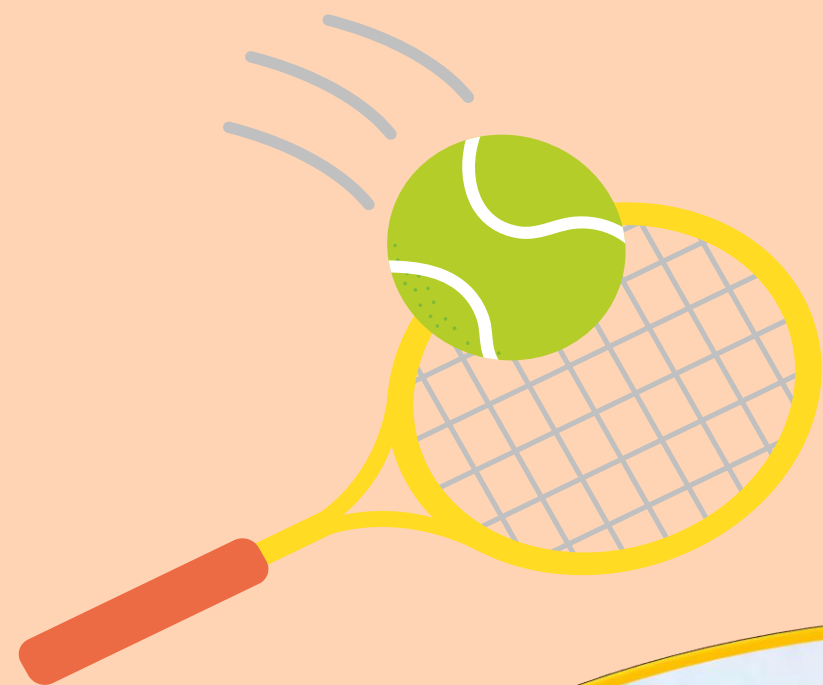
## **Будьте примером здорового образа жизни!**

**Личный пример взрослых играет  
ключевую роль в формировании  
у ребёнка полезных привычек.**

**Когда родители сами ведут  
активный образ жизни,  
правильно питаются и уделяют  
внимание движению, ребёнок с  
раннего возраста перенимает эти  
модели поведения. Это  
способствует укреплению  
здоровья, формированию  
положительного отношения к  
физической активности и  
осознанному выбору здорового  
образа жизни в будущем.**



# Контролируйте режим дня ребёнка!

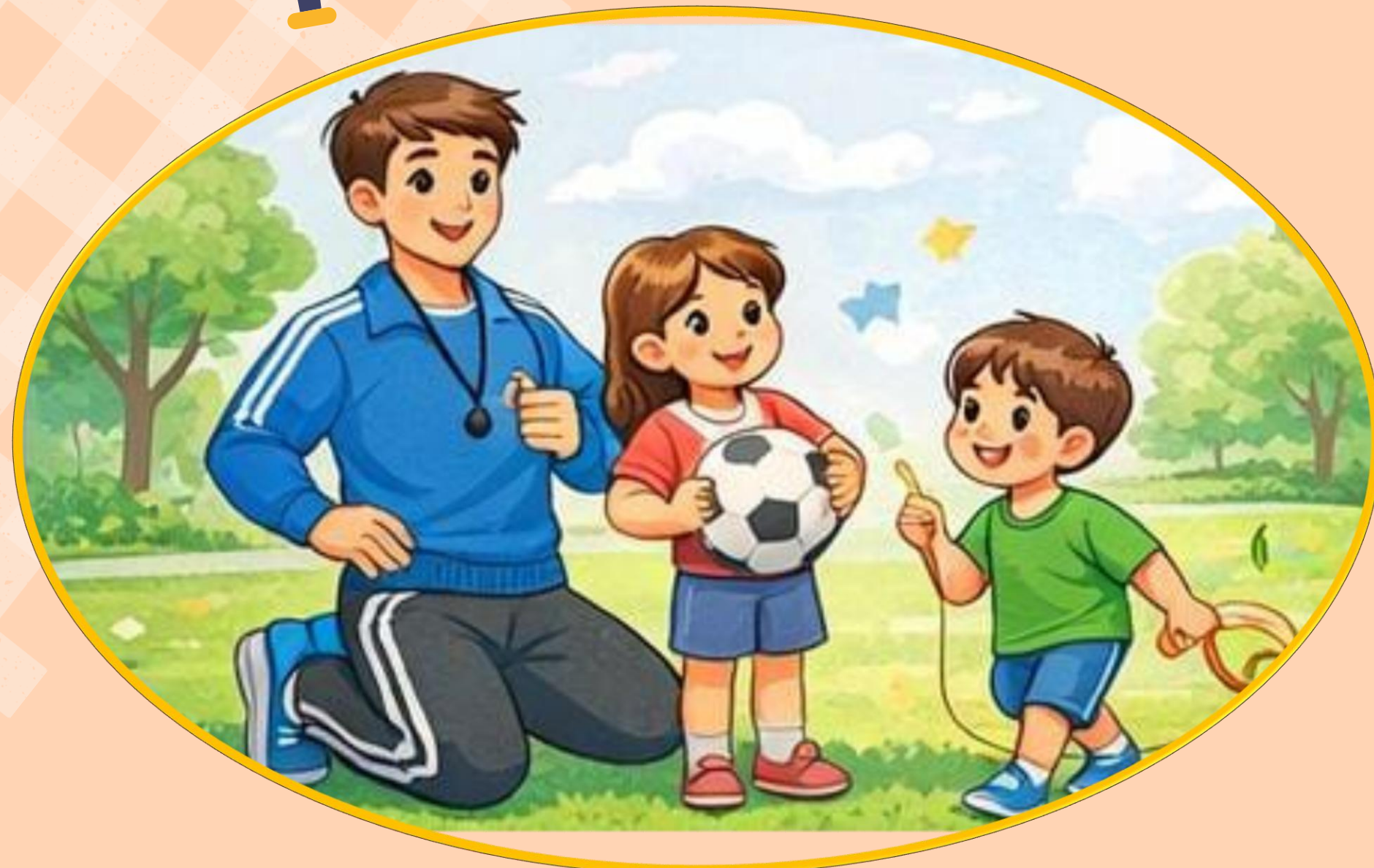
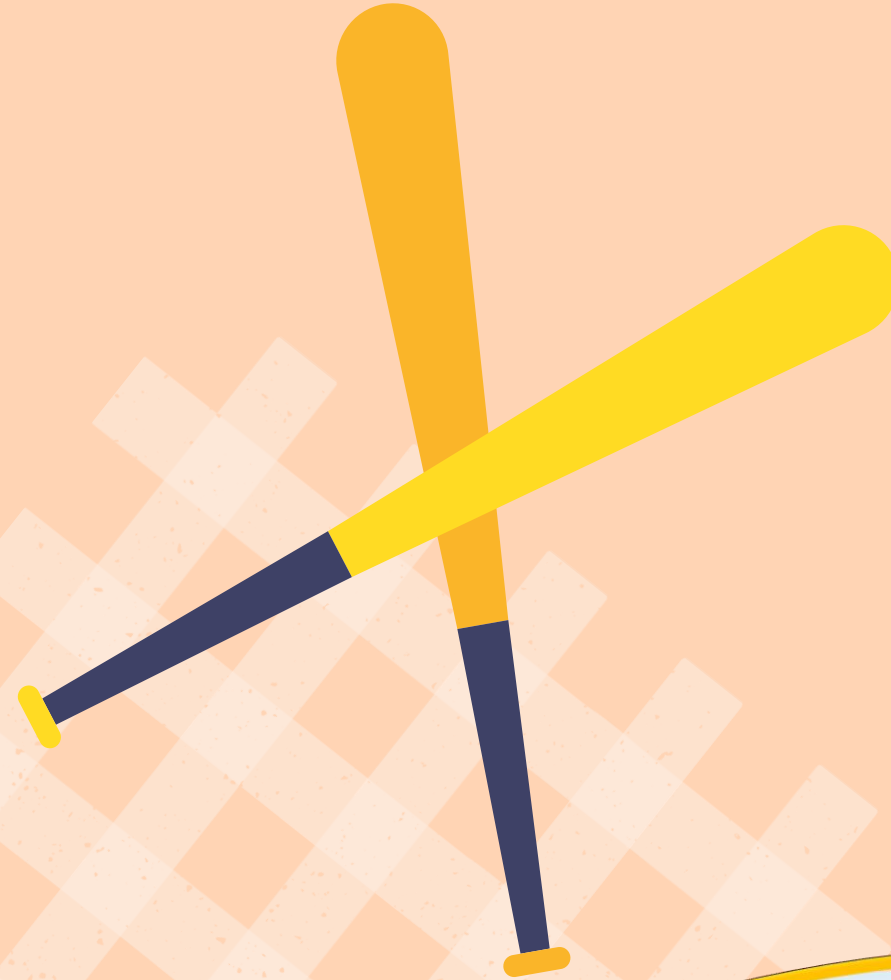


Соблюдение режима дня помогает поддержать физическое и эмоциональное здоровье ребёнка. Чёткий распорядок сна, питания, активности и отдыха способствует нормальному росту и развитию, повышает работоспособность и выносливость. Правильный режим дня обеспечивает ребёнку достаточную двигательную активность и полноценное восстановление, что является основой хорошего самочувствия и успешного обучения.



# Занимайтесь спортом вместе!

Совместные занятия спортом укрепляют здоровье ребёнка и взрослых, развивают выносливость, координацию и силу. Общая физическая активность формирует у ребёнка положительное отношение к спорту, повышает мотивацию и уверенность в себе и прививает привычку к активному образу жизни.



---

---

---

---

---



**Проводите время на свежем воздухе!**

**Регулярные прогулки на свежем воздухе укрепляют здоровье ребёнка, повышают выносливость и иммунитет. Активное движение на улице улучшает координацию, общее физическое развитие и эмоциональное состояние. Время, проведённое на свежем воздухе, способствует снижению утомляемости, повышает работоспособность и формирует привычку к активному и здоровому образу жизни.**

