***Памятка родителям. Здоровье для семьи.***

**Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку мяч, эспандер. Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур : обтирания, обливания, душа.**

**В выходные дни отправляться в туристические походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии.**

**Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка. Составить и соблюдать режим дня для ребенка. Научить детей плавать. Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.**

**Помнить что следование в быту всем правилам здорового образа жизни – задача не на один год, а результатом является здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.**