***Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.***

***(А. Гришин )***

Только бережное отношение к здоровью может сделать нашу жизнь долгой и счастливой!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа №4**

**МО Староминский район**



***Памятка***

***для родителей***

Составила

классный руководитель

 8 Б класса

Дадыка Оксана Александровна

Ст.Староминская

2015г.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми.

***Что такое спорт?***

*Спорт – это жизнь, это движение, это здоровье!*

*Что такое спорт? Для некоторых спорт – это ежедневные тренировки на пределе человеческих возможностей, для других спорт это развлечение , хобби. Но лишь для избранных спорт – это Жизнь!!!*

*Радость и счастье, здоровье и долголетие – все это необходимо каждому из нас. Ведя здоровый образ жизни, мы укрепляем физическое и духовное здоровье. И всегда нужно помнить о том, что* ***в здоровом теле – здоровый дух.***



***Советы родителям:***

*1.Больше гуляйте с ребенком.*

*2.Летом загорайте, купайтесь, зимой – катайтесь на лыжах и коньках*

*3. Приучайте ребенка к занятиям физкультурой собственным примером. Начните с зарядки. Выполняя вместе с вами упражнения, ребенок получит дополнительные положительные эмоции.*

*4. Соблюдайте режим питания. Старайтесь разнообразить рацион малыша.*

*5. Правильно выбирайте приемы и способы закаливания.*

