

## Памятка для родителей и педагогов.

### Техника безопасности при ОРУ, играх и упражнениях в домашних условиях.



1. В обязательном порядке, перед началом (ОРУ, игр, упражнений) учитывайте группу здоровья ребенка.
2. Для ОРУ, игр, упражнений нужно свободное пространство.
3. Обязательно заниматься в спортивной форме и обуви.
4. Начинать необходимо с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему. Заканчивать физические упражнения нужно плавно восстанавливая дыхание.
5. После физических упражнений и игр, обязательно помыть руки и переодеться.
6. Прием пищи осуществлять не позднее чем за 2 часа до ОРУ, игр, упражнений.