

Памятка для родителей

Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка

Папы и Мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка – первоклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- **Приучать ребенка к гимнастике с 2 – 3 лет.**
- **Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.**
- **Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.**
- **Включать веселую и ритмичную музыку.**
- **Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.**
- **Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.**
- **Выполнять зарядку в течение 10 – 20 минут.**
- **Включать в комплекс зарядки не более 8 – 10 упражнений.**
- **Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.**
- **Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.**