**Памятка для родителей**

**Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка**

**Папы и Мамы! Помните!**

**Дефицит двигательной активности ребенка 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 своего 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.**