**Памятка для родителей №1.**

**Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка**

*Папы и Мамы! Помните!*

**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.

**Памятка для родителей №1.**

**Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка**

*Папы и Мамы! Помните!*

**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.