КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «Как сделать зарядку любимой  привычкой ребенка»

          Вниманию мам и пап! В настоящее время большинство детей дошкольного возраста испытывают дефицит двигательной активности. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее двух часов.

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

* Приучать ребенка к гимнастике как можно раньше (с 2-3 лет).
* Делать зарядку ежедневно, не смотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
* Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
* Включать веселую и ритмичную музыку.
* Раздвигать шторы и открывать окно для потока солнечного света и воздуха.
* Делать зарядку вместе со своим ребенком в течение 10-20 минут.
* Включать в комплекс зарядки не более 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.
* Если ребенок мало двигается, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
* Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.