**Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка**

*(памятка для родителей)*

В настоящее время большинство детей дошкольного возраста испытывают дефицит двигательной активности. Для компенсации потребности в движении ребёнок должен ежедневно активно двигаться не мене двух часов.

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

Приучать ребёнка к гимнастике как можно раньше.

Делать зарядку ежедневно, несмотря не на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разные.

Превращать утреннюю гимнастику в праздник бодрости поднятия духа.

Включать весёлую и ритмичную музыку.

Раздвигать шторы и открывать окно для потока солнечного света и воздуха.

Делать зарядку вместе с ребёнком в течение 10 минут.

Включать в комплекс зарядки 5-6 упражнений.

Подмечать и подчёркивать достижения ребёнка в выполнении упражнений комплекса зарядки.

Менять упражнения, если они наскучили ребёнку, и придумывать вместе с ним новые упражнения.

Если ребёнок 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.