

Памятка для родителей «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка?»

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

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

- Приучайте своего ребенка к гимнастике с 2-3 лет;
- Выполнять зарядку ежедневно, не смотря не на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных;
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа;
- Включать веселую ритмичную музыку;
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха;
- Выполняйте зарядку вместе с ребенком в течении 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.