

«Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка»

Папы и мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности современного ребёнка составляет около 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребёнок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

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

1. Приучать своего ребёнка к гимнастике с 2 – 3 лет.
2. Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
3. Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
4. Включать весёлую и ритмичную музыку.
5. Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
6. Выполнять зарядку вместе со своим ребёнком.
7. Выполнять зарядку в течение 10 – 20 минут.
8. Включать в комплекс зарядки не более 8 – 10 упражнений.
9. Подмечать и подчеркивать достижения своего ребёнка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
10. Менять упражнения, если они наскучили ребёнку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

