**«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»  
(памятка для родителей)**  
Папы и Мамы! Помните!  
  
Дефицит двигательной активности современного ребенка составляет около 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.  
Для того чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:  
1. Приучать своего ребенка 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 веселую и ритмичную музыку.  
5. Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.  
6. Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.  
7. Выполнять зарядку в течение 10 – 20 минут.  
8. Включать в комплекс зарядки не более 8 – 10 упражнений.  
9. Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.  
10. Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.