**Памятка для родителей**

**К*ак сделать зарядку любимой привычкой ребенка?***

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

* Приучать своего ребенка к гимнастике с 2-3 лет.
* Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
* Превращать утреннюю гимнастику в праздник бодрости и поднятия духа.
* Включать веселую и ритмичную музыку.
* Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
* Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
* Выполнять зарядку в течение 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.

