**Памятка для родителей:**

**Движение – это жизнь!**

|  |  |
| --- | --- |
| **https://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=2576f6dac3e2c7ea7438f72a9a8be94f-l&n=13** | Ничто так не истощает  и не ослабляет человека,  как продолжительное  физическое бездействие».  Аристотель. |

*Ребёнок – это человек с постоянной потребностью в движении.*

*«…А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель».*

**ПОЭТОМУ ДЛЯ НАЧАЛА ЗАПОМНИМ:**

**1.** Бег и ходьба является наиболее ценным упражнением оздоровительного качества.

**2.** Создайте условия для преобладания положительных эмоций, в виде игры или соревнования.

**3.** Не наказывайте ребёнка ограничением движений («Сядь!», «Угомонись!»)

**4.** Самое главное – это зарядка. Она обязательно нужна ребёнку для воспитания потребности в движениях после сна. Делайте зарядку на свежем воздухе или при открытом окне.

**5.** Желательно оборудовать в квартире «домашний стадион». В настоящее время можно приобрести готовый «домашний стадион» или оборудовать из подручных средств: например, в дверном проёме соорудить перекладину, на перекладину подвесить лесенку, гимнастические кольца, канат и др. Не забывайте подстраховывать ребёнка!

**СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ!!!**

