

З А Р Я Д К А

Как сделать любимой привычкой?



Приучать ребенка к зарядке как можно раньше (с 2-3 лет).



Делать зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства.

Включать в комплекс зарядки не более 10 упражнений.



Делать зарядку не менее 10 минут.

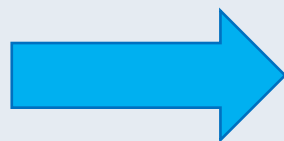


Делать зарядку вместе с ребенком.

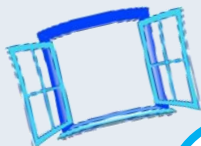


Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.

Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.



Включать веселую и ритмичную музыку.



Менять упражнения, если они наскучили ребенку, и придумывать вместе с ним новые упражнения.



Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.

Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.