

## Памятка для родителей: Движение - это жизнь!



*«Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.»*

*Аристотель.*

Ребенок – 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 ребенка ограничением движений («Сядь!», «Угомонись!», «Встань в угол!»).
4. Самое главное - это зарядка. Она обязательно нужна ребенку 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 проеме соорудить перекладину, на перекладину повесить лесенку, гимнастические кольца, канат, боксерскую грушу и др. Не забывайте подстраховывать ребенка!

