

## Памятка

### Как сделать зарядку любимой привычкой?

- Приучать своего ребёнка к гимнастике нужно с 2-3 лет.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать весёлую и ритмичную музыку.
- Выполнять зарядку вместе с ребёнком
- Выполнять зарядку не менее 10 минут.
- Открывать окна и шторы для потока свежего воздуха.
- Подмечать и подчёркивать достижения своего ребёнка в выполнении упражнений.
- Менять упражнения, если они наскучили ребёнку.

