**«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».**

Вниманию пап и мам! В настоящее время большинство детей дошкольного возраста испытывают дефицит двигательной активности. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее двух часов.

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

1. Приучать ребенка к гимнастике как можно раньше (с 2 – 3 лет).
2. Делать зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
3. Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
4. Включать веселую и ритмичную музыку.
5. Раздвигать шторы и открывать окно для потока солнечного света и воздуха.
6. Делать зарядку вместе со своим ребенком в течении 10 – 20 минут.
7. Включать в комплекс зарядки не более 10 упражнений.
8. Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
9. Менять упражнения, если они наскучили ребенку, и придумывать вместе с ним новые упражнения.
10. Если ребенок мало двигается, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
11. Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.

**«Зарядка позитивного мышления».**

Каждое утро проговаривайте этот текст. Не забывайте говорить себе ободряющие слова.

1. *Именно сегодня* у меня будет спокойный день и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

2 .*Именно сегодня* я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

3. *Именно сегодня* я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

4. *Именно сегодня* я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. *Именно сегодня* я продолжу свое нравственное самоусовершенствование. Я буду нужной и полезной своему ребенку, семье, себе самой.

6. *Именно сегодня* я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.

7. *Именно сегодня* я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему здоровья моего ребенка.

8. *Именно сегодня* я несу программу своих дел, которые хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

9. *Именно сегодня* я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабившись.

10. *Именно сегодня* я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят меня и верят мне.