

Движение – это жизнь!



*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 повесить лесенку, гимнастические кольца, канат и др. Не забывайте подстраховывать ребёнка!

СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ!!!

