

## Памятка для родителей «Как воспитать у ребёнка привычку к физически активной жизни»

### *РОДИТЕЛИ!*

Сделайте всё от Вас зависящее, чтобы ребёнок овладел широкой гаммой двигательных навыков.

Используйте для этого всё свободное время.

Это позволит и Вам и ребёнку наслаждаться сильными и уверенными движениями собственного тела.

- *Ограничьте время просмотра телевизора, заранее выбирайте программы, которые будут смотреть всей семьёй.*
- *Сделайте каникулы и отпуск в своей семье деятельными и активными: прогулки пешком, на велосипеде, катание на коньках, плавание и т.п.*
- *Устройте весёлые соревнования, определите цели, к которым стремится семья в игровых паузах, объявите о «награде» за усердие.*
- *Придумайте свои собственные игры – «Игры на кубок» или «Олимпийские игры» для своего ребёнка и его друзей – такие, в которые выигрывают все.*
- *Изготовьте соответствующие майки! Это сформирует у ребёнка чувство гордости за свою физически подготовленную семью.*

