**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  преодоления положительных эмоций, в виде игры или соревнований.
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 подвесить лесенку, гимнастические кольца, канат, боксерскую грушу и др.

**Не забывайте подстраховывать ребенка!**