

## Заметка для родителей во время карантина.

Вынужденное пребывание детей и взрослых дома может принести положительный результат в привитии положительных привычек. Как известно, дети подражают нам взрослым. И лучший способ обучить чему то, это личный пример. Я как инструктор по физическому воспитанию, рекомендую начинать день с утренней зарядки. Встаньте сами и пригласите ребенка присоединиться к вам, подберите несколько простых движений, можно включить музыку. Объясните, чем вы будете заниматься и для чего это надо. Желательно делать это каждый день, для закрепления полезной привычки. Во время утренних гигиенических процедур можно включить закаливающий элемент (чередую умывание горячей водой и прохладной) Помните, нельзя сразу применять резкую смену температурного режима. Я желаю с пользой провести это время вынужденного пребывания дома и надеюсь на скорое восстановление обычного режима и распорядка. Всем здоровья!

