**ВОТ ТАК ПУХЛИКИ!**

**Милые упитанные карапузики вызывают у взрослых улыбку и желание посюсюкать. Хотя, если у ребенка имеется избыточный вес, родителям есть над чем задуматься - ведь у полненького крохи усиливается нагрузка на сердце, другие органы, ноги, позвоночник.**

**Полные дети обычно не любят двигаться, быстро устают, склонны к перееданию. Растормошить и взбодрить такого «пухлика» можно и даже нужно. Во-первых, домочадцам следует чаще находить повод для продолжительных пеших прогулок.**

**Во-вторых, заставьте каждое утро себя следовать правилу- каждое утро делать зарядку всей семьей. Без положительного примера взрослых тут никак не обойтись!**

**Еще один полезный прием- предлагайте ребенку что-нибудь сделать наперегонки ( раздеться после улицы, собраться утором в детский сад, добежать до игровой площадки и т.д.)**

**Если у малыша нет противопоказаний, то хорошо бы еще заняться и гимнастикой. Данный комплекс разработан для детей с лишним весом, выполнять его надо 2-3 р. в неделю для большего эффекта упражнения лучше делать под веселую музыку, в энергичном темпе, еще лучше- наперегонки с кем-нибудь из взрослых или старших детей.**