Лучшей мотивацией ребенка к зарядке является личный пример, который в свою очередь является большой силой в воспитании детей. Детям свойственно повторять все за взрослыми, и если ребенок увидит, с каким удовольствием **родители делают зарядку**, он обязательно присоединится к ним.

Такая форма работы способствует не только физическому развитию ребенка и укреплению его здоровья, но и установлению доверительных, добрых отношений между **родителями и детьми**, улучшению психологического климата в семье, формирует добрые семейные традиции. А для **родителей** данный метод взаимодействия, еще и основы физкультурной грамотности.

В нашем детском саду есть добрая традиция *«День*[*утренней зарядки*](https://www.maam.ru/obrazovanie/zaryadka-konsultacii)*»*, которая проходит ежемесячно. В эти дни **родители проводят утреннюю** зарядку вместе с детьми в детском саду и конечно дома. **Родители** с радостью отозвались на приглашение принять участие в ежемесячно акции *«День****утренней зарядки****»*, где они показывают себя активными и позитивными. Итогом проведения стали положительные эмоции не только **родителей**, но и детей на целый день.