



ЧТО МЕШАЕТ ДЕТЯМ ДВИГАТЬСЯ



консультация для родителей

Ребёнку нужно
движение каждый
день.

Но иногда привычки
и условия вокруг
незаметно уменьшают
его двигательную
активность.



Замедляйся
меньше сидения



Играй
движение
через интерес



Поддерживай
режим, пример,
пространство





ПОЧЕМУ РЕБЁНОК ДВИГАЕТСЯ МЕНЬШЕ

Часто дело не в лени, а в условиях, привычках и организации дня.

1.



Много экранного времени — телевизор, планшет и телефон занимают время активной игры.

2.



Мало свободного пространства — ребёнку негде бегать, прыгать и пробовать движения.

3.



Чрезмерные запреты — страх испачкаться, упасть или шуметь сдерживает активность.

4.



Перегруженный день — кружки, поездки и усталость уменьшают желание двигаться.

5.



Пассивный пример взрослых — если взрослые мало двигаются, ребёнок перенимает этот ритм.



Совет родителям



Сначала найдите, что именно мешает двигательной активности вашего ребёнка, и только потом меняйте привычки постепенно.

Движение начинается с условий, которые создаёт семья.





ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО МЕШАЕТ ДВИЖЕНИЮ

Посмотрите, какие препятствия
встречаются дома чаще всего.



Гаджеты вместо игры

Экран быстро увлекает,
но сокращает время бега,
прыжков и подвижных игр.



Нет режима прогулок

Если прогулки случайны,
движение становится редким,
а не ежедневным.



Нет компании

Некоторым детям трудно
начать играть одному, им
нужен взрослый или друг рядом.



Усталость и однообразие

Когда день однотипный
и ребёнок устал, активность
снижается.



Иногда ребёнку не хватает не желания,
а подходящих условий, примера
и приглашения к движению.





КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ДВИГАТЬСЯ БОЛЬШЕ

Небольшие изменения в режиме дня помогают вернуть движение в обычную жизнь ребёнка.

1 Утренняя разминка



2–3 простых движения после сна: потянуться, присесть, попрыгать.



2 Прогулка с заданием



Дойти до дерева, обойти лужу, перепрыгнуть линию, донести мяч.



3 Подвижная пауза дома



Музыка, танец, дорожка из подушек, игра «догони меня».



4 Семейный пример



Когда взрослые гуляют, играют и двигаются вместе, ребёнок включается охотнее.



Совет родителям

Не требуйте сразу много. Лучше короткие, но регулярные подвижные эпизоды каждый день.





ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Чтобы ребёнок двигался больше,
важно поддерживать несколько
простых привычек.



1. Ежедневно находить
время для прогулки.



2. Ограничивать длительное
сидение у экрана.



3. Предлагать подвижные игры
по интересу ребёнка.



4. Хвалить за активность,
а не только за результат.



5. Создавать безопасное место
для движения дома и на улице.



6. Самим быть примером
активного образа жизни.



**Главное — не заставлять,
а заинтересовывать, поддерживать
и включать движение в жизнь семьи.**

Пусть движение станет для ребёнка
частью радостного и здорового дня!

