

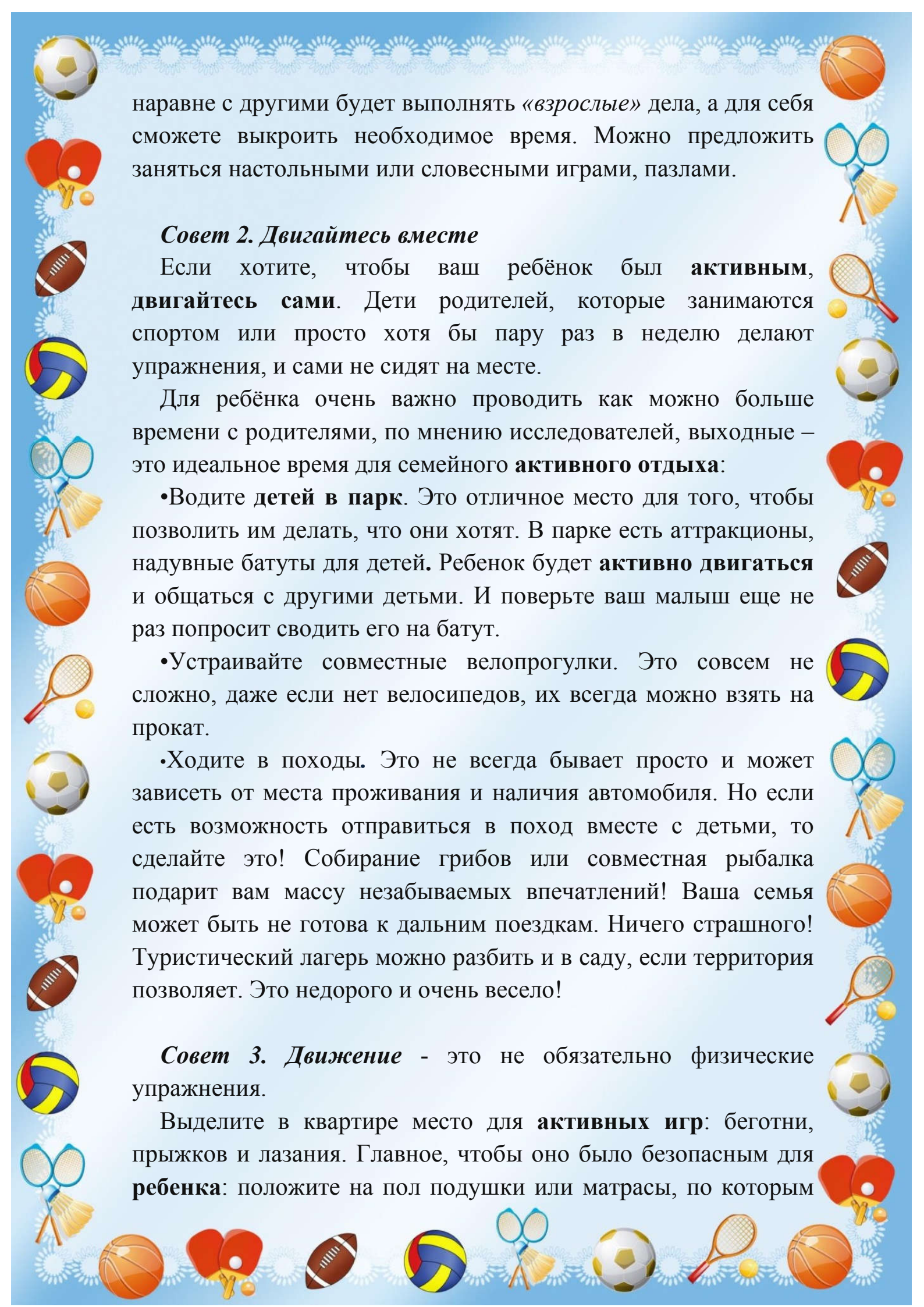
*Подготовила материал  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 35 «Малышок»  
Колчанова Марина Александровна*

## **Как воспитать двигательную активность у детей**

Некоторые родители жалуются на то, что их дети чересчур подвижны, а кто-то, напротив, мечтает увидеть собственное чадо более активным. Активность напрямую зависит от темперамента, а потому, неудивительно, что, например, сангвиники и холерики практически всегда более веселы и подвижны, чем меланхолики и флегматики. Однако всегда можно развить и сохранить максимальную активность у ребенка вне зависимости от его характера. Энергичность, способность быстро и грамотно рассуждать, умение принимать решения и адекватно реагировать на любую ситуацию - все это впоследствии обязательно поможет малышу, как в первые, так и в последующие годы жизни. Так устроено природой, что когда ребенок активен - в норме сохраняется его вес, развивается костная и сердечно - сосудистая система. Активные дети реже болеют и лучше спят. Для того чтобы развить у ребенка активность, данную ему от природы, попробуйте воспользоваться следующими советами:

### **Совет 1. Выключайте телевизор**

Существует множество причин, почему дети малоподвижны, но самая главная причина - **телевизор**, непосредственно за которым следуют видеоигры, телефонов, планшеты и т. д. Когда мы смотрим одну программу за другой, час за часом, мы губим и **себя, и детей**. Лучше вовлеките дошкольника в **свое занятие**. Попросите у него помощи и предложите поучаствовать в том, что вы делаете. Тем самым вы дадите возможность ребенку почувствовать свою значимость, ведь он



наравне с другими будет выполнять «взрослые» дела, а для себя сможете выкроить необходимое время. Можно предложить заняться настольными или словесными играми, пазлами.

### *Совет 2. Двигайтесь вместе*

Если хотите, чтобы ваш ребёнок был **активным**, **двигайтесь сами**. Дети родителей, которые занимаются спортом или просто хотя бы пару раз в неделю делают упражнения, и сами не сидят на месте.

Для ребёнка очень важно проводить как можно больше времени с родителями, по мнению исследователей, выходные – это идеальное время для семейного **активного отдыха**:

- **Водите детей в парк.** Это отличное место для того, чтобы позволить им делать, что они хотят. В парке есть аттракционы, надувные батуты для детей. Ребенок будет **активно двигаться** и общаться с другими детьми. И поверьте ваш малыш еще не раз попросит сводить его на батут.

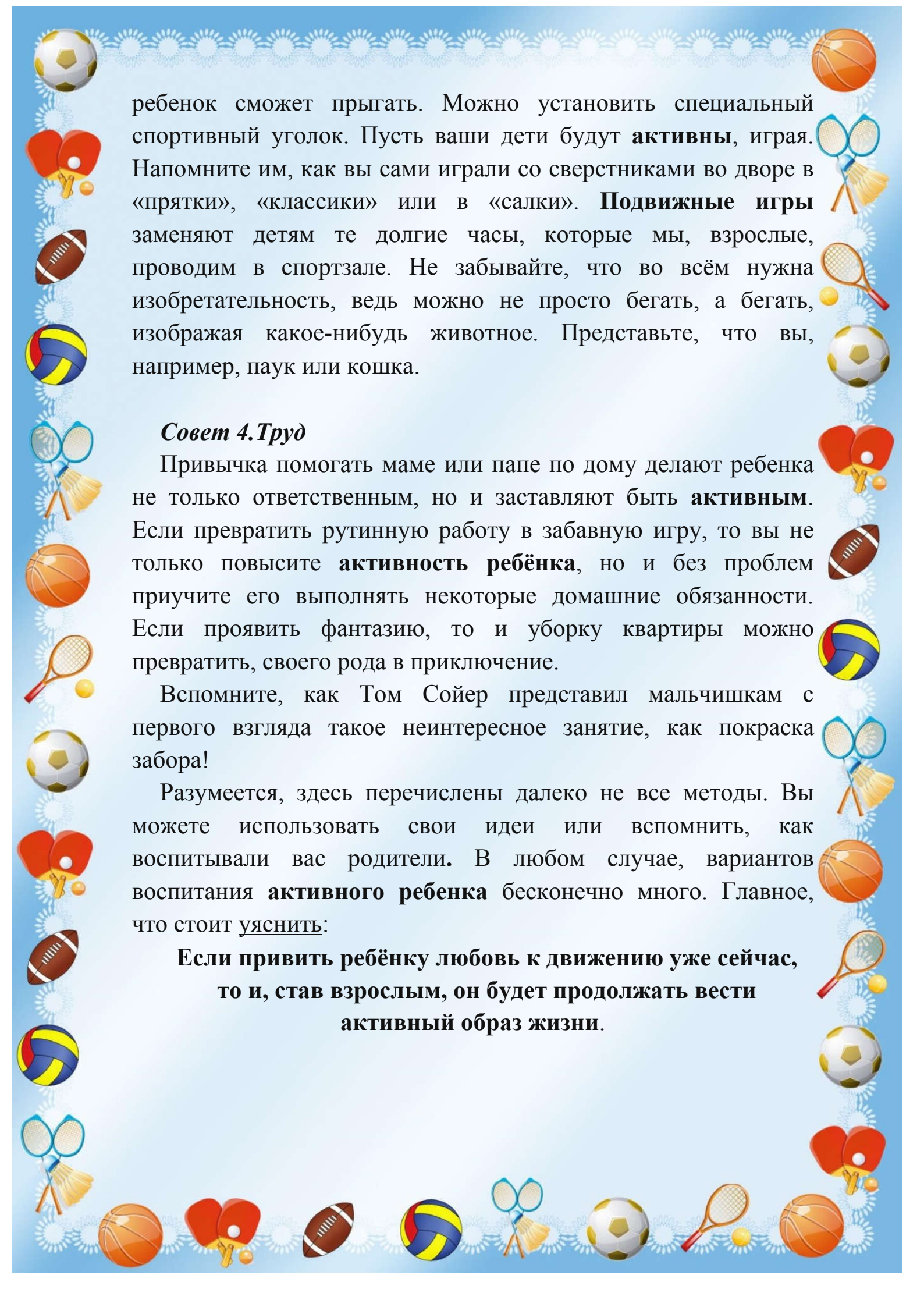
- **Устраивайте совместные велопоголки.** Это совсем не сложно, даже если нет велосипедов, их всегда можно взять на прокат.

- **Ходите в походы.** Это не всегда бывает просто и может зависеть от места проживания и наличия автомобиля. Но если есть возможность отправиться в поход вместе с детьми, то сделайте это! Собираение грибов или совместная рыбалка подарит вам массу незабываемых впечатлений! Ваша семья может быть не готова к дальним поездкам. Ничего страшного! Туристический лагерь можно разбить и в саду, если территория позволяет. Это недорого и очень весело!

### *Совет 3. Движение* - это не обязательно физические упражнения.

Выделите в квартире место для **активных игр**: беготни, прыжков и лазания. Главное, чтобы оно было безопасным для **ребенка**: положите на пол подушки или матрасы, по которым





ребенок сможет прыгать. Можно установить специальный спортивный уголок. Пусть ваши дети будут **активны**, играя. Напомните им, как вы сами играли со сверстниками во дворе в «прятки», «классики» или в «салки». **Подвижные игры** заменяют детям те долгие часы, которые мы, взрослые, проводим в спортзале. Не забывайте, что во всём нужна изобретательность, ведь можно не просто бегать, а бегать, изображая какое-нибудь животное. Представьте, что вы, например, паук или кошка.

#### **Совет 4. Труд**

Привычка помогать маме или папе по дому делают ребенка не только ответственным, но и заставляют быть **активным**. Если превратить рутинную работу в забавную игру, то вы не только повысите **активность ребёнка**, но и без проблем приучите его выполнять некоторые домашние обязанности. Если проявить фантазию, то и уборку квартиры можно превратить, своего рода в приключение.

Вспомните, как Том Сойер представил мальчишкам с первого взгляда такое неинтересное занятие, как покраска забора!

Разумеется, здесь перечислены далеко не все методы. Вы можете использовать свои идеи или вспомнить, как воспитывали вас родители. В любом случае, вариантов воспитания **активного ребенка** бесконечно много. Главное, что стоит уяснить:

**Если привить ребёнку любовь к движению уже сейчас, то и, став взрослым, он будет продолжать вести активный образ жизни.**