

13 СПОСОБОВ ЗАСТАВИТЬ РЕБЕНКА ДВИГАТЬСЯ

Современные дети с большей охотой сидят возле телевизоров и компьютеров, нежели гоняют мяч, или катаются на велосипедах и роликах. О вреде протирания штанов на стуле (диване, кресле, табуретке) сказано уже достаточно. Осталось выяснить, как этот вред компенсировать. Все в наших родительских руках.



Не будем занудами: мы, родители, сами не идеальны, и активному отдыху с детьми часто предпочитаем в выходные подольше поспать и поменьше напрягать мышцы ног. Чего уж требовать от детей, если у них такой пример для подражания? Не мудрено, что современные дети стали менее подвижны. Вывод: начинать нужно с себя. Точнее, вместе.

Ниже - 13 способов поднять ребенка с дивана.

1. Просите ребенка помочь вам по дому. Пылесос, веник, тряпка для пыли и мешок для мусора – неплохой спортивный инвентарь. Чтобы помогать было интересно - придумайте игру, которую бы с удовольствием подхватил ваш ребенок. Например, сегодня вы боретесь с пыльными монстрами, и задача детей - не дать этим негодьям спрятаться по углам. Ребенок со шваброй может «превратиться» в юнгу на заколдованном корабле. А пылесосом можно собирать «космический мусор» с заброшенной планеты.

2. Танцуйте. Детям 2–5 лет трудно устоять или усидеть на диване, если звучит веселая музыка. Разучивайте бальные па, фигуры брейка и хипхопа, придумывайте свои стили, разыгрывайте под музыку сценки из сказок и инсценируйте песни. Будьте спонтанны: если ребенок смотрит по телевизору музыкальный фильм или мультфильм - вам будет достаточно самим начать танцевать во время песни на экране, и дети с удовольствием последуют вашему примеру.





3. Выходите из дома всей семьей, чтобы слепить под окном снеговика, побросать мяч в корзину или поиграть в боулинг, покататься на коньках или роликах, устроить велопрогулку. Выбирайте для прогулок такие места, где есть качели-карусели и песочницы, а всевозможные детские площадки для активного отдыха: горки, лестницы, батуты, лабиринты.

4. Заведите собаку. Но не диванно-карманной породы, не тяжеловеса и увальня, а такую, с которой ребенку будет интересно играть в аппортировку, фрисби и просто в «догонялки».

5. Купите шагомеры для всех членов семьи. Торжественно вручите каждому его персональный шагомер и устройте различные соревнования с призами и медалями. Кто сделает больше шагов в день, кто больше «нашагает» на прогулке, - и так далее. Фантазируйте, на здоровье.

6. Играйте в догонялки. Лучший способ «сдвинуть» упрямящегося ребенка с места – предложить ему догнать вас. Особенно эффективен этот способ, когда игра возникает спонтанно, например, во время обычной прогулки, по пути из садика (школы) домой и т.д.



7. Уберите телевизор из комнаты ребенка. Доказано, что наличие этого блага цивилизации в детской приводит к ожирению значительно чаще, чем если ребенок смотрит телевизор в общей комнате. Поставьте вместо него в детской мини-батут или небольшой спортивный комплекс. Мальчикам понравится шведская стенка, а девочки с удовольствием «обезьянничают» на кольцах и веревочных лестницах. Можно также устроить спортзал с помощью дивана и нескольких матов.

8. Повесьте в комнате ребенка детскую боксерскую грушу. Имитируйте восточные единоборства, движения фехтовальщиков, стреляйте из лука – это хорошая альтернатива компьютерным «стрелялкам». Не думайте, что этот совет хорош только для мальчишек. Девочкам тоже нужно куда-то девать энергию. А кроме того, это отличный способ приобщить к играм с девочкой папу.

9. Играйте в шарady. Почти забытая забава прошлого развивает не только воображение и смекалку. Оно заставляет двигаться. Изображайте с детьми животных, предметы и абстрактные понятия, используя только собственное тело и мимику.

10. Исследуйте окрестности. Не ограничивайтесь ближайшей детской площадкой. Возьмите за правило каждую неделю гулять в новом месте. Ходите на экскурсии, в музеи, изучайте архитектуру. Ребенок сможет почувствовать себя ученым, путешественником, исследователем.



11. Устраивайте «фотоохоту» на прогулках: составьте альбом с фотографиями скульптур, увиденных животных, деревьев и цветов. Летом собирайте гербарии. Осенью - красивые листья (их, кстати, тоже можно фотографировать, а не сносить в квартиру охапками). С детьми постарше можно создать аккаунт в Instagram или Flickr и выкладывать лучшие фото, сделанные ребенком там, тем самым мотивируя его на новые достижения.

12. Приглашайте других детей, чтобы вместе поиграть в «кошки-мышки» или «гуси, гуси, га-га-га». Договаривайтесь с другими родителями, живущими по соседству, или ходящими в одну с вашими детьми группу или класс. В компании сверстников ребенку будет веселее двигаться.

13. Хвалите ребенка за все, что он делает быстро и без копания. Не ругайте за медлительность, не пилите за нежелание двигаться, но поощряйте активность



и скорость. Положительное подкрепление в данном случае сработает быстрее чем сотни замечаний и угроз «отобрать планшет» или «запретить мультики».

j_larisa@mail.ru