

САРНЕНСЬКА МІСЬКА РАДА

**ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ (ЯСЛА-САДОК) № 1
«ДЗВІНОЧОК» САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
(ЗДО № 1 «ДЗВІНОЧОК» М. САРНИ)**

**Практичні рекомендації
«Рухаємося разом: фізична активність дитини в сім'ї»**

Підготувала :
Інструктор з фізкультури
ДОВГОПОЛА Людмила,

м.Сарни
2026

Практичні рекомендації для батьків

Тема: «Рухаємося разом: фізична активність дитини в сім'ї»

Вступна частина

У століття гаджетів, сидячих ігор та постійної зайнятості дорослих сучасні діти все частіше проводять час малорухливо. Проте для дошкільника **рух — це не просто розвага, а біологічна потреба, головна умова правильного розвитку м'язів, постави, координації та нервової системи.**

Фізична активність безпосередньо впливає на роботу мозку: чим більше дитина бігає, стрибає і досліджує простір, тим краще вона думає, говорить і концентрується. Найкращий спосіб прищепити любов до спорту та рухливого способу життя — це власний приклад родини та спільні активні ігри.

1. Чому сімейна рухова активність настільки важлива?

- **Здоров'я та міцний імунітет.** Регулярні активні ігри зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають витривалість і допомагають уникнути проблем із поставою.
- **Психологічне розвантаження.** Рух допомагає «випустити пару», зняти напругу, тривожність та емоційне перезбудження після дитячого садка чи напруженого дня.
- **Емоційна близькість.** Коли тато, мама і дитина разом долають смугу перешкод, грають у м'яч чи влаштовують веселі естафети, між ними формується міцний зв'язок довіри та радості.

2. Практичні ідеї: як додати руху в щоденне сімейне життя

- **Перетворіть прогулянки на міні-пригоди:** Звичайна прогулянка навколо будинку часто стає нудною для дитини. Додайте елементи гри: *«Давайте добіжимо до того великого дуба як швидкі ведмедики?»*, *«Пройдемося по бордюру, як канатоходці у цирку, балансуючи руками»*, *«Порахуємо, скільки разів ми зможемо перестрибнути через тінь»*.
- **Влаштуйте домашню смугу перешкод:** У дощовий чи прохолодний день створуйте безпечний «квест» у кімнаті. Використовуйте диванні подушки (це «острівці, де не можна наступати на лаву»), звичайний мотузочок або стрічку на підлозі (треба перестрибнути або пройти на носочках) та коробку, куди треба закинути м'яч.
- **Вечірні сімейні розтяжки або танці-п'ятихвилинки:** Увімкніть улюблену енергійну музику і влаштуйте коротку дискотеку перед вечерею чи сном. Танцюйте разом, копіюючи рухи одне одного. А перед сном можна зробити спокійну «котячу зарядку» або легке розтягування разом на килимку.

3. Золоті правила для батьків

- **Будьте прикладом.** Якщо батьки проводять вечори на дивані з телефоном, а дитині кажуть «іди побігай на вулиці», це не спрацює. Діти копіюють спосіб життя родини. Вийжджайте разом на велосипедах, самокатах, гуляйте в парку чи грайте у дворі в м'яч.
- **Дотримуйтеся балансу.** Чергуйте активні рухливі ігри зі спокійними заняттями. За годину до сну інтенсивний біг краще замінити на тихіші ігри, щоб нервова система дитини встигла «гальмувати».
- **Хваліть за старання.** Не оцінюйте спортивні досягнення дитини («ти занадто повільно бігаєш»). Радійте разом із нею кожній маленькій перемозі: *«Ти так високо стрибнув! Ти справжній спринтер!»*.

Висновок

Фізична активність у колі сім'ї — це інвестиція у здоров'я, бадьорість і щасливе дитинство вашої дитини. Не потрібні дорогі спортивні тренажери чи спеціальні стадіони — достатньо вашого бажання, гарного настрою та кількох вільних хвилин для спільного руху.

Як ваша сім'я найчастіше проводить час на свіжому повітрі чи під час активного відпочинку у вихідні?