



Як мотивувати дитину робити зарядку?

Тримайте 5 порад, як мотивувати дитину полюбити фізичні навантаження 🍌

● Не починайте раптово.

Вчора маля в цей час дивилось мультики, а сьогодні ви хочете, щоб воно робило зарядку? Так не вийде. Запропонуйте зробити паузу від гаджета — пострибати, поприсідати, розім'яти шию, швидко поморгати. Поступово вводьте розминку у щоденний графік.

● Займайтеся разом з дитиною.

Показуйте їй фізичні вправи, беріть з собою на пробіжку,

грайте у рухливі ігри. Ідеально, якщо спільна зарядка стане частиною вашої ранкової рутини.

● Не втомлюйте дитину інтенсивними тренуваннями. Спорт для дітей потрібен для тону, а не для виснаження.

● Оберіть яскравий одяг та інвентар для занять. Зарядка принесе більше насолоди, якщо вона буде приводом зайвий раз одягнути улюблену бейсболку чи погратися із новим м'ячем.

● Не змушуйте.

Буває, дитина прокинеться не з тієї ноги і їй геть не до розминки. Запропонуйте позайматися, але не силуйте. Інакше спорт викликатиме у дитини лише неприємні асоціації.

Бонусна порада: зробіть активним не лише дозвілля, а й навчання. Наприклад, пропонуйте дитині змінювати положення тіла кожні 15 хвилин, коли вона читає або пише. Щоб працювати було зручно, ви можете використовувати функціональні парти-конторки, у яких регулюється висота стільниці.