

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

ПРИУЧИТЬСЯ К ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ И АКТИВНОМУ ОТДЫХУ





ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ЧТОБЫ ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ, АКТИВНОМУ ОТДЫХУ

- ☒ **Покажите своим примером** ребенку любовь к активному отдыху, двигательной активности. Предложите ребенку **вместе провести досуг**, отправившись в поход или просто на прогулку.
- ☒ Самый **простой и доступный способ** активного отдыха – пешая или велосипедная прогулка. Вместе с ребенком выберите маршрут для прогулки, обговорите время отправления, основные точки на маршруте.
- ☒ Во время прогулки **обсуждайте с ребенком все**, что из увиденного покажется вам или ему интересным, **расширяйте его кругозор**.
- ☒ Придумывайте различные задания во время прогулки – **«кто быстрее добежит (доедет) до дерева и обратно?», «кто первый пройдет «полосу препятствий» (например, пройдет по бревну, подлезет под скамейкой и т. д.)»**.

ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ЧТОБЫ ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ, АКТИВНОМУ ОТДЫХУ

- ✓ **Следите за усталостью ребенка.** Если видите, что он начинает отставать или сбавлять темп, сделайте остановку, попейте воды и перекусите.
- ✓ Если ваш отдых проходит на природе, объясните ребенку **правила поведения в природе** и сами выполняйте их неукоснительно.
- ✓ На детской площадке предложите ребенку и другим детям поиграть **в подвижную игру**.
- ✓ **Расскажите участникам про игру:** ее название, цель, роли и количество игроков, особенности их расположения и действий, опишите ход и правила игры. В начале игры подсказывайте детям, корректируйте ход игры.
- ✓ Учите ребенка **проявлять самоорганизацию** во время подвижных игр.



СОЗДАЙТЕ РЕБЕНКУ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА И УЧАСТИЯ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

- ☒ Обеспечьте ребенка удобной обувью.
- ☒ Подберите одежду, в которой ребенку будет комфортно и которая не будет сковывать его движения.
- ☒ Возьмите с собой воду в удобной таре и еду для перекуса.
- ☒ Обеспечьте ребенка предметами и инвентарем, необходимыми для организации и участия в той или иной подвижной игре.
- ☒ Возьмите с собой фотоаппарат или телефон для запечатления самых интересных моментов прогулки или похода.

