

Если ребенок слишком активный

Веселая зарядка

Включите задорную музыку и вместе с ребенком не просто поднимайте руки и ноги, а обыгрывайте каждое движение: «пляшущая обезьянка», «лягушка, ловящая муху», «солдат на параде». Ребенок, получивший такой заряд бодрости, гораздо быстрее соберется в детский сад.

Подвижная прогулка

Чаще гуляйте с ребенком на улице. Главное условие – прогулка должна быть активной! Не одергивайте чадо, если ему захотелось залезть на дерево, попрыгать или скатиться с горки. Чтобы малыш не носился просто так, поиграйте с ним в догонялки или прятки.

Игры на все случаи жизни

Находясь в местах, где не принято шуметь, не ругайте ребенка за желание подвигаться. Лучше предложите ему такие игры, которые не мешали бы окружающим. Например, ожидая своей очереди в поликлинике, пусть изображает животных или природные явления.

Нескучный дом

Оборудуйте для ребенка в квартире спортивный уголок. Он займет немного места, зато даст ребенку возможность как следует порезвиться в квартире, разрешите задействовать для игр и другие комнаты. Не ругайте ребенка за идею построить «дом», «машину», или «пещеру» из стульев и подушек.

Спорт по желанию

Купите ребенку спортивное снаряжение – наверняка он с радостью сядет на велосипед, встанет на лыжи или коньки. Если сын хочет играть в футбол, отведите его в спортивную секцию. Если дочка пожелала заниматься танцами, запишите ее в хореографическую группу.

Психолог
Василькова А.В.