Родители часто говорят про своих детей: «Не слушается, ни минуты не сидит спокойно, постоянно бегает по квартире, дерется с братом или сестрой, кричит… Когда пытаюсь заниматься с ним дома, он не слушает, не может сконцентрировать внимание на задании, постоянно вертится и отвлекается, ему не интересно. И он совсем не может вести себя спокойно в общественных местах».

Беспокойство родителей оправдано, они переживают за успехи своих детей, боятся, что их ребенок будет отставать в развитии от сверстников. Как же сделать занятия с ребенком эффективными?

Детям необходимо движение, они растут и развиваются в движении, и часто у ребенка в течении дня просто не хватает возможностей для активной деятельности и они не реализуют свой двигательный потенциал.

Родители забирают ребенка из детского сада после работы уставшие, и дома их ждет еще много дел, и нет сил на вечернюю прогулку, на подвижные игры вместе с ребенком, хочется покоя и тишины. А дома ребенку тоже не побегать, надо вести себя тихо, не мешать родным, не двигать мебель, не играть с мячом, чтобы не разбить чего-нибудь и не побеспокоить соседей. Дома тесно и мало возможностей для подвижных игр.

В такой ситуации ребенок испытывает дефицит движения, ему тяжело сконцентрировать внимание на занятиях и сохранять тишину и спокойствие в нужных ситуациях.

Как же родителям дать ребенку возможность двигаться столько, сколько ему необходимо, не упав от усталости самим?

1. Детям старшего дошкольного возраста полезно гулять не менее трех часов в день. Подольше гуляйте с ребенком после детского сада и в выходные дни.
2. Отведите ребенка на турники или на специально оборудованную детскую площадку, научите его подвижным играм совместно с другими детьми.
3. Велосипед, самокат, роликовые коньки, лыжи и санки очень понравятся ребенку и укрепят его.
4. Найдите возможность водить ребенка в спортивную секцию или в школу танцев, чтобы ребенку самому было интересно. Это разнообразит его повседневную жизнь и даст разностороннее развитие.
5. Выделите время, чтобы съездить с ребенком за город, в парк, летом – на озеро. Это будет отличный отдых для всей семьи.
6. Если дома есть спортивные снаряды, безопасные для ребенка, или тренажеры, научите ребенка заниматься на них.
7. Установите дома спортивный комплекс. Он занимает совсем немного места, и станет и уголком физического развития, и местом для игр, и личным уголком ребенка.
8. В случае, если места в квартире совсем не хватает, сделайте палку-турник. Уберите, по возможности, лишние стулья и бьющиеся предметы – освободите место для подвижных игр.
9. Включайте ребенку веселую музыку: пусть танцует и настроение у него точно будет хорошим!
10. Дайте ребенку возможность двигаться, и тогда даже самый активный ребенок сможет чередовать активные и спокойные игры, занятия станут эффективным, появятся усидчивость и внимательность. Тогда ребенку станут интересны настольные игры, рисование, лепка, аппликация, математика, конструктор, он сможет доводить начатое дело до конца, будет успешно контролировать свое поведение в общественных местах.

В условиях достаточной физической активности ребенок станет более внимательным, вдумчивым и рассудительным. Главное, не забывайте проводить физкультурные паузы: во время занятий нужно проводить физкультминутки каждые 15-20 минут.

Выполняйте хотя бы часть приведенных рекомендаций, и тогда развитие вашего ребенка будет полноценным: в здоровом теле – здоровый дух и любознательность!