

Як зробити так, щоб дитина робила зарядку щоранку?

Психологи вважають, що навіть найупертіших малюків можна привчити виконувати фізичні вправи щоранку. Що роблять діти із задоволенням? Одноманітні дії або активні вправи у вигляді гри? Відповідь очевидна. Учені з Організації Nemours Foundations дійшли висновку, що під час виконання зарядки дитячу увагу потрібно підтримувати активною. Якщо ви запропонуєте малюкові шукати іграшки, користуючись підказками, зокрема йому буде необхідно вилізти на шведську стінку або, навпаки, нахилитися, щоб подивитися під диван, дитина охоче робитиме зарядку. Ще один секрет "зарядки без проблем" - участь інших членів родини. Адже разом усе робити значно веселіше. Секрет полягає ще й у тому, що для дитини характерною є наслідувальна поведінка, малюк легше виконує те, що роблять дорослі.