

Съвети за родителите ПРЕКАРВАНЕ НА АКТИВНО ВРЕМЕ С ДЕЦА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

1

Разходки сред природата:

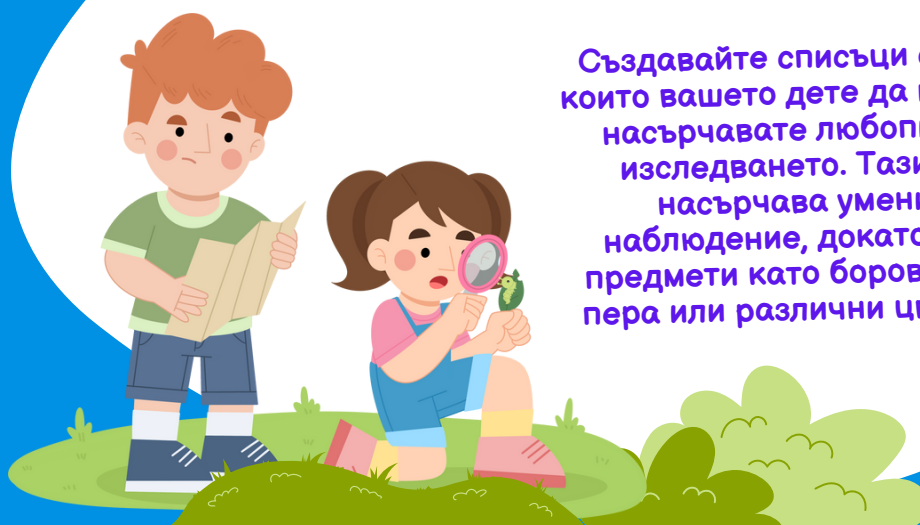
Разхождайте се спокойно в парка, наблюдавайки дървета, цветя и диви животни. Насърчавайте детето си да задава въпроси и да активира сетивата си, като докосне листа или помирише цветя.



2

Търсене на съкровища:

Създавайте списъци с предмети, които вашето дете да намира, като насърчавате любопитството и изследването. Тази дейност насърчава уменията за наблюдение, докато те търсят предмети като борови шишарки, пера или различни цветни листа.



3

Танцови партита:

Активирайте музиката и грууув заедно, насърчавайки движението и креативността. Насърчавайте детето си да измисля свои собствени танцови движения или да следва прости съчетания.



4

Пътища с препятствия:

Организирайте уроци на закрито, като използвате възглавници, столове и други домакински предмети за забавни предизвикателства. Поставете задачи като пълзене под масите, прескачане на възглавници или балансиране на линия, за да подобрите координацията и ловкостта.



Съвети за родителите ПРЕКАРВАНЕ НА АКТИВНО ВРЕМЕ С ДЕЦА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

5

Футбол в задния двор:

Ритайте топка заедно, преподавайки работа в екип и координация. Създавайте мини-игри като дриблиране около конуси или подаване на топката един към друг, за да развиете основни футболни умения.



6

Ламе или палатка:

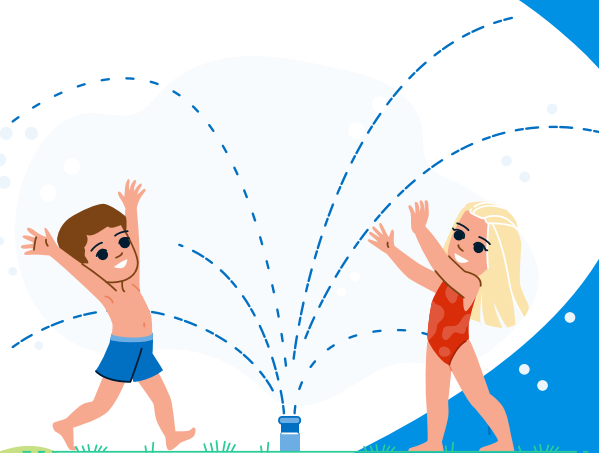
Влезте в класически игри, които подобряват баланса, ловкостта и двигателните умения. Практикувайте модели на подскачане и скачане, като постепенно увеличавате трудността, за да предизвикате координацията и концентрацията на вашето дете.



7

Бутилка в двора:

Настройте детски басейн или спринклер за освежаваща водна игра. Насърчавайте детето си да плиска, скача и да играе игри като „Simon Says“ или „Follow the Leader“, за да укрепите двигателните умения и координацията.



Приключения за баня:

8

Използвайте играчки за баня и мехурчета, за да превърнете времето за баня в сетивно изживяване. Включете плаващи играчки, чаши за наливане и кърпи за сетивно изследване, правейки времето за къпане забавно и образователно.



Съвети за родителите

ПРЕКАРВАНЕ НА АКТИВНО ВРЕМЕ С ДЕЦА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

9

Йога за деца:

Правете прости йога пози заедно, насърчавайки гъвкавостта и релаксацията. Използвайте пози с животинска тематика, като куче надолу (поза куче) или поза дърво, за да го направите привлекателен и достъпен за малки деца.



Игра с въображение:

10

Играйте на приключения като пирати или астронавти, подхранвайки креативността и физическата активност. Осигурете реквизити и материали като картонени кутии за космически кораби или костюми за ролеви игри, за да стимулирате въображението и движението.



11

Разходки с велосипед:

Разгледайте местните пътеки или карайте колело из квартала като семейство. Заредете се със закуски и си правете почивки, за да наблюдавате природата или да играете в близките паркове, насърчавайки любовта към изследването на открито.



Пикник в парка:

12

Устройте си здравословен пикник и прекарайте качествено време на открито, наслаждавайки се на природата и компанията на другия. Носете топки, хвърчила или фризбита за активни игри, създаване на незабравими преживявания и укрепване на семейните връзки.

