**Кішкентай чемпиондар: кішкентай бүлдіршіндер үшін спортты қалай көңілді етуге болады**

**Қозғалыс белсенділігі - бұл балалар үшін өмірлік қажеттілік**! Ойындар, билер, жаттығулар - мұның бәрі кішкентайлардың физикалық және эмоционалды дамуына көмектеседі. Бірақ үш-төрт жасар сәби балабақшада жаттығудан немесе дене шынықтырудан қыңырлықпен бас тартса ше?

**Мәжбүрлеу - бұл шешім емес!** Мәжбүрлеу қозғалуға деген ұмтылысты толығымен жоя алады. **Біздің міндетіміз - спортты қызықты ету!**

**Мұнда бірнеше кеңес берілген:**

**- Жаттығуды ойынға айналдырыңыз:** доптарды, текшелерді, құрсауларды, арқандарды қолданыңыз – бұл жаттығуды көңілді етеді.

**- Ән айтып, би билеңіз:** Музыка қуат пен позитивті қосады.

**- Әңгіме ойлап табыңыз:** Жаттығуды шытырман оқиғаға айналдырыңыз, онда балалар батыл рыцарьлар, епті жануарлар немесе қорықпайтын ғарышкерлер кейіпінде.

**- Ойын формаларын қолданыңыз**: Футбол, баскетбол, жасырынбақ, қуып жету – мұның бәрі үйлестіру мен ептілікті керемет дамытады.

**- Мадақтаңыз және мадақтаңыз**: әр баланың күш-жігерін атап өтіңіз, оған стикерлер немесе басқа да жағымды нәрселер беріңіз.

**Балабақшада**:

**- Жайлы атмосфера жасаңыз:** күлімсіреу, жылы сөз және тәрбиешінің қолдауы өте маңызды.

**- Әр түрлі нұсқаларды ұсыныңыз**: барлық балалар бірдей нәрсені ұнатпайды.

**-Ойынға баса назар аударыңыз:** рөлдік ойындарды, эстафеталарды, жарыстарды қолданыңыз.

**- Ата-анаңызбен ынтымақтасыңыз**: балабақшада дене шынықтыру қалай өтіп жатқаны туралы сөйлесіңіз, үй ойындарына ұсыныстар беріңіз.

**Есіңізде болсын:**

– Ең бастысы - қозғалыс пен жағымды эмоциялар!

- Балаларды бір-бірімен салыстырмаңыз.

- Қуаныш пен сәттілік атмосферасын жасаңыз.

Содан кейін сіздің кішкентайларыңыз жүгіруге, секіруге, ойнауға және дені сау, мықты болып өсуге қуанышты болады!