

# Магія руху: як оздоровити дитину вдома через гру

*Поради від фахівців Закладу дошкільної освіти (ясла-садок) № 203 Святошинського району міста Києва*



**Рух — це не розвага, це наш спосіб вистояти!**

**Дорогі батьки!**

Ми хочемо запропонувати вам альтернативу іграм дитини в гаджетах, яка допоможе урізноманітнити ваші вечори та зміцнити стосунки з дитиною.

**Чому рух важливіший за гаджет, особливо зараз?**

1. **Рух «переробляє» стрес.** Коли дитина боїться (особливо під час тривоги), її організм накопичує гормони стресу. Якщо дитина просто сидить з телефоном, цей стрес «законсервовується» в м'язах. Рух — це фізіологічний спосіб «вибігати» або «виповзати» страх.
2. **Гаджет роз'єднує, гра — об'єднує.** Телефон створює між вами стіну. «Казкова фізкультура» будує мости. Коли ви разом повзаєте, тягнетесь до сонця чи «вальсуете», ви стаєте для дитини безпечним «острівцем» у світі, що постійно змінюється.
3. **Ви — головний тренажер.** Дитині не потрібні складні ігри. Їй потрібні ваші руки, ваш голос і ваше спільне «перевтілення» у казкових героїв. Це найкраща профілактика тривожності та запорука міцного імунітету.

**Навіть в укритті чи коридорі.** Не бійтеся простору. «Театр фізичного розвитку та оздоровлення» адаптований до будь-яких умов. Навіть 10 хвилин спільного «гудіння джмеликів» чи «хитання лісових квітів» зроблять для нервової системи дитини більше, ніж години перегляду мультфільмів.

# Садок + Родина = Здорова дитина

*Давайте перетворимо час, проведений разом, на час сили та здоров'я!*



Ми переконані: щоб дитина була здоровою, фізичний розвиток не повинен зупинятися за порогом нашого закладу. Ми — партнери. У садочку ми закладаємо фундамент здоров'я, а ви вдома створюєте атмосферу любові та підтримки.

Коли ми разом «граємося в казку», дитина відчуває себе в безпеці, гармонійно розвивається і долає будь-які труднощі через радісний рух.

## Що таке «Театр фізичного розвитку та оздоровлення» Миколи Єфименка?

У нашому закладі ми впроваджуємо методику «Казкова фізкультура» Миколи Єфименка. Це не нудні вправи чи суворі нормативи. Це справжній **Театр фізичного розвитку та оздоровлення**.

**Чому ми обрали цей підхід:**

- **Уява замість наказів:** Дитина не «виконує вправу», вона «перевтілюється». Коли малюк уявляє себе квіточкою, він розтягує хребет природно, без примусу.
- **Турбота про хребет:** Методика базується на зміцненні м'язового корсета через вправи на підлозі (повзання, переكاتи), що є найбезпечнішим і найкориснішим для малечі.
- **Емоційна гармонія:** Рух — це найкращий спосіб скинути напругу, що особливо важливо в наш непростий час.

У час, коли простір обмежений (квартира, коридор чи сховище), а рівень стресу високий, дітям як ніколи потрібен рух. Рух — це найкращі «ліки» від тривоги. За методикою Миколи Єфименка, ми не робимо «вправ», ми «граємо в казку». Це знімає напругу, зміцнює імунітет і, головне, допомагає дитині відчути безпеку через власне тіло.

**Три золоті правила для батьків (за Єфименком)**

1. **Уява замість спортзалу.** Дитині не потрібні дорогі тренажери. Їй потрібна ваша спільна фантазія. Килим — це зелений луг, лава — це місток, стіна — це скеля.
2. **Головне — хребет.** Найкорисніші вправи — це ті, що зміцнюють спину (повзання, переكاتи, розтягування). Це база здоров'я дитини.
3. **Емоції перш за все.** Не змушуйте. Грайтеся разом. Якщо дитина бачить, як мама чи тато «повзає» з нею, вона буде робити це із задоволенням.

## Практика: «Світлий ліс» у вашій вітальні

*Спробуйте повторити ці казкові вправи разом із дитиною. Пам'ятайте: головне — не техніка, а ваша спільна усмішка!*

*(Ці вправи безпечні для коридорів чи невеликих приміщень, бо виконуються переважно на підлозі)*

### 1. Вправа «Камінець у воді» (Для розслаблення та дихання)

**Як виконувати:** Дитина згортається в «клубочок» (поза ембріона на підлозі), охоплюючи коліна руками. Потім повільно розгортається, роблячи глибокий вдих.



**Казка:** «Ми — морські камінці, які лежать на дні. Тихенько-тихенько спимо. А тепер хвиля принесла тепло — і камінець став великою мушлею».

### 2. Сюжетна вправа: «Краб-неборак»

**Як виконувати:** сидячи на підлозі, упор руками ззаду, ноги зігнуті в колінах. Підняти таз, спираючись на руки та стопи (животиком догори). Рух здійснюється боком.

**Казка:** «Вийшли ми на золотистий пляж, а там — справжній мешканець прокинувся! Це Краб-неборак. Він дуже незвичайний: у нього животик завжди дивиться у синє небо, щоб ловити сонячні промінчики! Давайте і ми спробуємо: спираємося на ручки і ніжки, піднімаємо животики — ось ми і стали маленькими крабиками.

Краб-неборак дуже обережний, він ходить не вперед, а тільки боком, щоб ніхто не помітив, де він ховає свої скарби.

Раз — переставили ручку і ніжку вбік! Два — підтягнули другу! Ми крокуємо по пісочку, шукаємо перлинки, а коли бачимо велику хвилю — завмираємо крабиком, щоб хвиля нас не намочила. Ховаємося, не опускаючи животик! Ой, який спритний краб, він утік прямо у затишну нірку!»

### 3. Вправа «Гусінь подорожує» (Для зміцнення м'язів спини)

**Як виконувати:** Дитина лягає на живіт, руки перед собою. Вона «повзе» по підлозі, переставляючи лікті та підтягуючи ніжки (як гусінь).



**Казка:** «Ми — маленька гусінь, яка шукає соковитий листочок. Повземо тихо-тихо, щоб не злякати лісових мешканців».

#### 4. Лісові квіти (Розтяжка та гнучкість)



**Як виконувати:** Дитина лежить на спині, руки вздовж тулуба (або сидимо на підлозі, спина рівна). Повільно піднімаємо руки вгору (вдих — квітка росте до сонця). Опускаємо руки вниз (видих — квітка закривається). Легко похитуємося з боку в бік (як квітка на вітрі)

**Казка:** «Першими прокинулися Лісові Квіти. Вони повільно-повільно розправляли свої пелюстки, вмивалися росою та підставляли личка промінчикам. Потягнулися вгору — і знову до землі, вгору — і знову до землі. Відчувши грайливий подих вітру, квіти почали плавно похитуватися з боку в бік. А потім, радіючи теплу, вони повільно повернулися навколо себе, вбираючи весняне світло».

#### Золотисті Джмелі (Зміцнення спини та координація)



**Як виконувати:** Дитина лежить на спині. Підняти руки та ноги вгору робимо махові рухи кінцівками. Перевертаємося зі спинки на животик і назад. Стаємо на «карачки» (долоні та коліна на підлозі) Повзаємо по кімнаті тихо-тихо (як джміль шукає квітку).

**Казка:** «Поруч із ними в густій траві почулося гудіння. То прокидалися Золотисті Джмелі. Вони весело ворушили лапками, тріпотіли крильцями (швидше, ще швидше!). Витягнулися вони рівно-рівно, мов весняні промінчики, і виконали перекочування по осі: раз — в один бік, збираючи квітковий пилок! А тепер — два, покотилися назад, щоб сонечко зіграло інший бочок! Вони заповзли у найгустіші хащі, а потім закружляли у веселому хороводі (крутимось на карачках навколо себе). Ой, подивіться! Джмелики знайшли...» (А далі ваш політ фантазії. Творіть казку разом з дитиною)

#### 5. Метелики (Вальс та легкість)

**Як виконувати:** Стоїмо рівно або сидимо. Махаємо руками-крилами вгору-вниз (вдих — вгору, видих — вниз). Повільно кружляємо навколо себе.

**Казка:** «Метелики розкрили свої барвисті крила і плавно-плавно змахнули ними, щоб сонечко позолотило кожен візерунок. Вони злетіли і почали кружляти: вправо — вліво, вправо — вліво. А потім закружляли у весняному вальсі, обертаючись навколо себе, шукаючи найніжнішу квітку для відпочинку».

## ☆ Сторінка спокою: Емоційна підтримка

*Ваша присутність — це найкращий «захист» для дитини.*

Якщо ви відчуваєте, що дитина тривожна, спробуйте ці прості прийоми:



**«Дзеркало емпатії»:** Сядьте навпроти і повільно повторюйте рухи дитини. Ви — два відображення в озері. Це дарує відчуття близькості.

**«Міцний дуб»:** Станьте поруч, «вкореніться» стопами в підлогу, потягніться руками до неба. Ви — два міцні дуби, яких не зламає жодна буря.

**«Колискова для м'язів»:** Ляжте на підлогу поруч (голови близько, тіла в різні боки). Повільно-повільно піднімайте одну руку

(«квітка росте») і так само плавно опускайте її. Це найкраще знімає м'язовий затиск від стресу.

### **Поради щодо безпеки (важливо!)**

**Темп:** У сховищі чи коридорі обирайте повільні, плавні рухи. Уникайте різких стрибків, щоб не створювати шуму та зайвого навантаження.

**Дихання:** Завжди нагадуйте дитині: «Вдих — через носик, видих — через ротик (як дмухаємо на гарячий чай)».

**Сигнал зупинки:** Навчіть дитину чарівному слову «Стоп — ми завмерли». Це важливо для дисципліни в умовах безпеки.

**Порада від педагога:** *Дорогі батьки, не бійтеся бути неідеальними «інструкторами». Ваша увага, спільне «перевтілення» у казкових героїв — це найкращі ліки та інструмент розвитку, який зміцнює дитину краще за будь-які вітаміни. Почніть з 5-10 хвилин сьогодні ввечері!*