



БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД: 15 ФИТНЕС-ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-10 ЛЕТ

Превратите движение в радость — без скандалов и уговоров!

Привет! Я знаю, как сложно заставить ребёнка двигаться. Этот гайд создан, чтобы помочь вам сделать фитнес весёлым приключением. Просто выберите игру, адаптируйте её под возраст вашего малыша и начинайте играть. Помните: главное — не идеальные упражнения, а смех и радость от общения.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГАЙДОМ

1. Прочитайте описание игры.
2. Подготовьте простые предметы (если нужно).
3. Придумайте историю или сюжет.

4. Начните с 5 минут и постепенно увеличивайте время.

15 ИГР ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА

1. Охота за сокровищами (3-5 лет)

— Спрячьте 3 игрушки.

— Чтобы добраться до них, нужно:

- Проползти как червяк (10 секунд),
- Прыгнуть через “реку” (полоску скотча),
- Дотянуться до “сокровища”, стоя на одной ноге.

2. Танцевальный баттл (6-10 лет)

— Включите музыку.

— Повторяйте движения друг за другом: крутитесь как юла, замирайте в позе супергероя.

— Проигравший угощает победителя бананом.

3. Фитнес-сериал (любой возраст)

— Придумайте историю: “Сегодня мы — пираты! Чтобы найти клад, нужно:

- Переплыть океан (бег на месте),
- Уклониться от акул (прыжки),
- Открыть сундук (приседания).”

4. Супергеройская тренировка (4-7 лет)

— Выберите суперспособность:

- Летающий человек (прыжки),
- Железный кулак (отжимания от стены),
- Супер-баланс (стоять на одной ноге).

5. Охота за лавой (3-6 лет)

— Представьте, что пол — это лава.

— Перепрыгивайте с одного “острова” (коврика) на другой.

(Продолжайте список игр до 15 пунктов, добавляя краткие описания каждой.)



ЧЕК-ЛИСТ: 5 ФРАЗ, КОТОРЫЕ ЗАМЕНЯТ

“ИДИ ЗАНИМАТЬСЯ”

1. “Ты готов к миссии?”
 2. “Сегодня ты — супергерой!”
 3. “Давай спасём мир вместе!”
 4. “Какая игра будет сегодня?”
 5. “Покажи, как ты умеешь прыгать!”
-



БОНУС: КАК ПРИДУМАТЬ СВОЮ ИГРУ

1. Придумайте историю: кто ваш ребёнок? (Пират, космонавт, супергерой.)

2. Добавьте задания: прыжки, приседания, бег.
 3. Создайте награду: объятия, фрукты, хвалите за старание.
-

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дети не против движения — они против скучных тренировок. Превратите фитнес в игру, и ваш ребёнок сам будет просить: “Давай ещё!”

С любовью,

[Анна]

ССЫЛКИ ДЛЯ ОБРАТНОЙ [СВЯЗИ](#)

Если у вас есть вопросы или вы хотите поделиться результатами, пишите мне в сообщения. Я всегда рада помочь!

