



Автор:

— ★ Карабецкая Татьяна ★ —



Данный интерактивный челлендж носит **исключительно игровой, информационный и общеразвивающий характер**. Предложенные игровые упражнения направлены на общую физическую активность, развитие координации, равновесия, двигательных навыков и укрепление мышц.



Челлендж **не является лечебной физкультурой (ЛФК), медицинской услугой или программой лечения** и не заменяет консультацию врача или другого квалифицированного специалиста.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО СУПЕРГЕРОЯ

Занятия выполняются **только под присмотром взрослого**.

Выполняйте упражнения **спокойно, без спешки** и соревнования.

Нельзя выполнять движение через боль или выраженный дискомфорт.

Если ребёнок почувствовал боль, головокружение, слабость или плохое самочувствие — **занятие необходимо прекратить**.

Не стремитесь выполнить упражнение идеально — **главное безопасность и удовольствие от движения**.



КОГДА ОСОБЕННО ВАЖНО ПОСОВЕТОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ?

Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с педиатром или детским ортопедом, если у ребёнка есть хронические заболевания, травмы, ограничения по физической активности, заболевания опорно-двигательного аппарата или регулярные жалобы на боль/дискомфорт.

Каждый ребёнок индивидуален. Если какое-либо упражнение ему не подходит, его не следует выполнять.



Главное правило нашего челленджа:
не «сделать любой ценой»,
а двигаться безопасно, с удовольствием и в своём темпе!



БЕЗ БОЛИ. БЕЗ СПЕШКИ. С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Главная суперсила — забота о себе. ♥



Автор: Карабечкая Татьяна





Мама и папа, спасибо за доверие!

Этот гайд создан для того, чтобы укрепить мышечный корсет вашего ребенка, развить координацию и подарить ему здоровую осанку через увлекательную игру, а не из-под палки.

Как устроен челлендж:

1



Распечатайте весь файл.

Лучше использовать цветную печать и плотную бумагу для медалей и билетиков.

2



Повесьте Календарь на видное место

(на холодильник или в детской комнате) на уровне глаз ребенка.

3



Вырежьте медали и билетики поощрения.

Спрячьте их, ребенок должен зарабатывать их постепенно!

4



Правила игры:

Каждый день ребенок выполняет 5 игровых упражнений с карточки текущей недели. Это займет всего 10–15 минут. За выполненные упражнения ребенок сам закрашивает звездочку текущего дня в календаре.

5



В конце каждой недели

(на 7, 14, 21 и 30 день) торжественно вручайте ребенку заслуженную печатную медаль и раскраску!



6



В конце 30-го дня подпишите и вручите ребенку именной Диплом «Супер Опинка»!

Позвольте ему гордиться своей победой.

Включайте ребенка в игру и растите здоровыми!



КАК ПРОХОДИТ ЧЕЛЛЕНДЖ?

Челлендж рассчитан на 30 дней. Мы выполняем 5 упражнений каждый день по карточке текущей недели. Программа постепенно усложняется, помогая ребёнку становиться сильнее, увереннее и формировать красивую осанку!

Один маленький шаг каждый день — к большой и здоровой спинке!

1 НЕДЕЛЯ 1

ЗНАКОМИМСЯ С УПРАЖНЕНИЯМИ

Дни 1-7

- ✓ Учимся выполнять упражнения правильно.
- ✓ Осваиваем спокойный и плавный темп.
- ✓ Знакомимся со своим телом и его возможностями.

2 НЕДЕЛЯ 2

СТАНОВИМСЯ СИЛЬНЕЕ

Дни 8-14

- ✓ Закрепляем технику.
- ✓ Упражнения становятся немного сложнее.
- ✓ Постепенно увеличиваем время удержания и количество повторов.
- ✓ Развиваем силу мышц и выносливость.

3 НЕДЕЛЯ 3

ЗАКРЕПЛЯЕМ И УСЛОЖНЯЕМ

Дни 15-21

- ✓ Выполняем те же 5 упражнений.
- ✓ Увеличиваем время удержания каждой позиции.
- ✓ Увеличиваем количество повторов.
- ✓ Работаем над контролем движений и дыханием.

4 НЕДЕЛЯ 4

НОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ФИНИШ

Дни 22-30

- ✓ Продолжаем выполнять знакомые упражнения.
- ✓ Появляются новые элементы в упражнениях.
- ✓ Работаем с увеличенным временем и количеством повторов.
- ✓ Закрепляем результат и завершаем 30-дневный челлендж!

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ БИЛЕТИКИ-СЮРПРИЗЫ?

- 1 В начале недели вытяните 3 случайных билета.
- 2 Ребёнок сам решает, в какие дни их использовать.
- 3 Каждый билетик применяется только один раз.
- 4 За 4 недели — 12 билетиков!

ЧТО ДЕЛАЕМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

- 1 Выполняем 5 упражнений по карточке текущей недели.
- 2 Закрашиваем одну звёздочку в календаре челленджа.
- 3 Хвалим ребёнка за старание!

Не обязательно делать всё идеально. Главное — регулярность и позитивный настрой!

ЭТАПЫ ЧЕЛЛЕНДЖА И НАГРАДЫ

7 дней	→	1 медаль + раскраска
14 дней	→	2 медаль + раскраска
21 день	→	3 медаль + раскраска
30 дней	→	Финальная медаль + раскраска + ДИПЛОМ

ВАЖНО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ✓ Занятия должны проходить без спешки.
- ✓ Ребёнок должен дышать спокойно.
- ✓ Не заставляйте выполнять движение через боль.
- ✓ Если упражнение кажется сложным — сделайте паузу или вернитесь к более простому варианту.
- ✓ Лучше заниматься регулярно, чем стремиться к идеальному результату.
- ✓ Не превращайте челлендж в соревнование.
- ✓ Это маленькое ежедневное приключение!

ГЛАВНОЕ — ПОДДЕРЖИВАТЬ И ВДОХНОВЛЯТЬ!

«Сегодня ты сделал ещё один шаг к сильной, здоровой и красивой спинке! Я горжусь тобой!»