

A decorative border of roses and leaves surrounds the text.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**на тему:**

**"Движение -**

**это жизнь"!**

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития является правильно организованная двигательная активность вашего ребенка. Часто родителей раздражает чрезмерная активность детей, их постоянное стремление куда-то забраться, что-то взять и т.д.

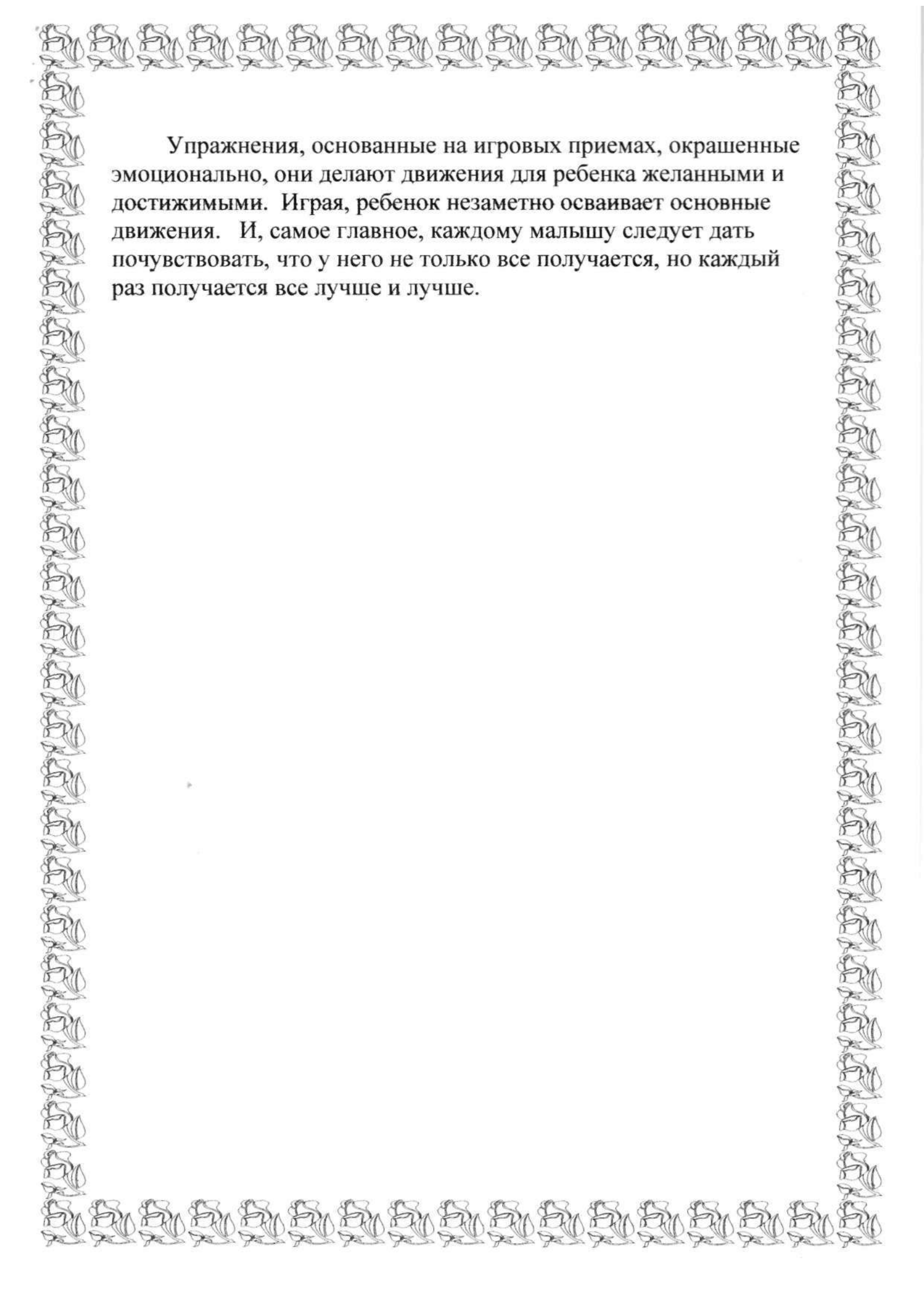
Дорогие папы и мамы, не спешите с запретами, помните, что движения являются биологической потребностью растущего организма. Невозможно представить, чтобы здоровый ребенок не стремился к движениям, деятельности. Как только малыш овладевает способами перемещения, научиться ползать, а затем ходить, он постоянно пребывает в движении. Обратите внимание, что даже с предметами малыш действует на ходу, очень редко присаживаясь или останавливаясь. Не подавлять надо двигательную активность, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении двигаться, быть активным, создать условия для этого. Благодаря правильной организованной двигательной деятельности создаются благоприятные условия для обмена веществ, а это стимулирует развитие нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшает пищеварение.

Правомерно выражение: «Движение – это жизнь». Именно движение делает ребенка выносливым, ловким, сообразительным. Постепенно у него развивается сила, координации; его игровая и бытовая деятельность становится более разнообразной, активной, самостоятельной. Сколько же должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Исследования специалистов показывают, что объем и качество движений зависит от целого ряда факторов: возраста, пола ребенка, времени года, суток, индивидуальных особенностей, условий в которых он живет. Дети 2-4 лет преодолевают в сутки приблизительно 2,5-3 км. Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Летом у детей потребность в движении больше, чем зимой. Это связано с изменением обмена веществ. В течение суток потребность в движении тоже меняется. Наибольшая активность проявляется с 9 до 12 часов в первой половине дня, и с 17 до 19 во второй половине дня. Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Есть дети с повышенной двигательной активностью, со средней умеренной и

малой потребностью в движении. Дети со средней двигательной активностью, как правило, не вызывают у родителей тревоги; они отличаются уравновешенным поведением, хорошо регулируют свою двигательную деятельность и практически не переутомляются.

Ребенок со средней двигательной активностью бегаёт, ходит, прыгает столько, сколько может. Родители могут не опасаться, что он перегрузится. Другое дело – дети с повышенной двигательной активностью. Они неуравновешенны, не могут регулировать свою двигательную деятельность, не склонны к выполнению действий, требующих точности, координации, быстро утомляются. Детей с повышенной двигательной активностью необходимо вовремя переключить на другой вид деятельности. Ни в коем случае не прекращайте резко двигательную деятельность ребенка. Если вы считаете, что ребенок устал от бега, предложите ему, например, поискать пропавшую игрушку. Малыш ходит, ползает, разыскивая игрушку, и организм его постепенно приходит в равновесие. Малоактивные дети не склонны много бегать, куда-то залезать, предпочитают играть в песочнице, что, к сожалению, вполне устраивает многих пап и мам. Однако родители должны знать: у малоподвижных детей медленно формируются двигательные навыки, необходимые ребенку в игре, в бытовой деятельности. Таким детям не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками. Все их значительно выше нормы, а это вредно для здоровья.

Как приучить малыша к активности, как сделать, чтобы он хотел двигаться. Эту задачу поможет решить совместная деятельность родителей и ребенка. Предложите во время прогулки догнать вас или сами догоняйте ребенка, постепенно увеличивая расстояния бега. Пусть малыш попрыгает как зайчик, как воробушек. Хорошо активизируют действия малышей различные игрушки, особенно мяч. Действия с мячом дают нужную нагрузку организму и в то же время не утомляют. Бросайте мяч, а ребенку предложите догонять его, потом пусть малыш сам бросает и догоняет мяч. Постепенно действия с мячом будут усложняться. Всегда радуйтесь успехам ребенка. Ваше положительное отношение к двигательной деятельности обязательно пробудит интерес к ней у малыша.



Упражнения, основанные на игровых приемах, окрашенные эмоционально, они делают движения для ребенка желанными и достижимыми. Играя, ребенок незаметно осваивает основные движения. И, самое главное, каждому малышу следует дать почувствовать, что у него не только все получается, но каждый раз получается все лучше и лучше.