«Движение — это потребность ребенка, залог его здоровья и физического развития». Советы родителям

- Часто родителей раздражает чрезмерная двигательная активность ребенка. Не спешите с запретами, помните, что движения являются биологической потребностью растущего организма. Надо не подавлять двигательную инициативу, а наоборот поддерживать ребенка в его стремлении быть активным и создавать условия для этого. Именно движение делает ребенка выносливым, ловким, сообразительным.

- Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило, не вызывают у родителей тревоги: поведение их уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегает, ходит, прыгает столько, сколько сможет.

Дети с повышенной активностью - не уравновешенны, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Не надо резко прекращать двигательную деятельность ребенка. Переход от динамического к статическому состоянию должен быть постепенным.

Малоактивные дети не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице. Однако надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки.

- Эту задачу может решить совместная деятельность детей и взрослых (предложить догнать вас) ю Хорошо активизируют действия ребенка игрушки (например мяч) .

- Приступайте к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего надо создать условия! В распоряжении ребенка должны быть разнообразные игрушки (машинки, мячи, велосипед, лыжи.)

Движения требуют пространства. Выделите в комнате место, где ребенок может свободно двигаться.