

Консультация для родителей

«Здоровый ребенок – это счастье для родителей»

Сам таким он не может стать. С ребенком необходимо заниматься. Ранний возраст – важный период в формировании личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Очень важно вовремя научить малыша правильно ходить, бегать, прыгать, ползать, действовать с различными предметами, владеть кистями и пальцами рук, выполнять движения в соответствии с текстом, управлять мышечным напряжением.

Движение – основа восприятия и переработки информации об окружающем мире. Именно в процессе движения, сопровождаемого словами, песенками, прибаутками, музыкой, решаются задачи речевого развития ребенка. Уровень сформированности двигательных навыков ребенка раннего возраста является показателем нормального или патологического развития.

«Мне надо много двигаться!»

Поддерживайте ребенка в его стремлении быть активным и создавайте условия для этого. Именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным. Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня? Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей.



Дети со средней активностью, как правило не вызывают у родителей тревоги: поведение у них уравновешенно, они не переутомляются, такой ребенок бегает, прыгает столько, сколько может.



Другое дело – **дети с повышенной активностью**. Они не уравновешенны, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений, требующих точности, координации. Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребенка. Переход должен быть постепенным.

Малоактивные дети не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей. Однако, надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.

Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (предложите догнать вас). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (мяч). Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям.



Прежде всего, создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия (каталки, машинки, ящики и коробки, дорожки из клеенки, надувные бревна, мячи). Движение требует пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться. Необходимо также проводить специальные физ. занятия, привлекать ребенка к участию в подвижных играх, делать с ним утреннюю гимнастику, играть на свежем воздухе.

К трем годам ребенок должен бегать со свободными естественными движениями руками по прямой, к семи – быстро и легко бегать между предметами, по ограниченной площади, с препятствиями, спиной вперед, наперегонки (30 м за 7, 2 сек). К трем годам ребенок уже может подпрыгивать на месте на двух ногах, к семи – прыгать через скакалку, в длину с места (на 100 см) и с разбега (на 180 см), в высоту с разбега (на 50 см).

Есть упражнения, которые категорически противопоказаны дошкольнику. Это касается некоторых акробатических упражнений, выполняемых в позиции взрослый-ребенок. Например, поднимая ребёнка, никогда не держите его только за кисти, обязательно целиком за предплечья, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать за бёдра. Не рекомендуются висы на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается во что-то коленями или легко достает опоры носками ног. Не позволяйте раскачиваться в виси, если ребенок не сможет самостоятельно в любой момент встать на ноги. При обучении лазанью не разрешайте детям залезать выше того уровня, на котором можете их достать (до 2,2 м). Ребенку старше трех лет, в совершенстве овладевшему лазаньем, можно позволить подняться выше. В дошкольном возрасте противопоказаны упражнения с длительным удержанием трудной статической позы (сед на корточках, руки в стороны). Упражнения должны быть динамичными, с включением в работу мышц-антагонистов.

Не разрешайте трехлетнему ребенку спрыгивать с высоты более 20 см, семилетнему- с высоты более 40 см. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу.

Помните: главное - здоровье вашего ребенка

