

# «Мне надо много двигаться». Консультация для родителей

«Радость и удовлетворение сопровождают интересную, активную и достойную для ребенка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое состояние и умственное развитие....»

Е. А. Аркин

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

Дорогие папы и мамы, не спешите с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма. Невозможно представить, чтобы здоровый ребенок не стремился к движениям, активной деятельности. Как только малыш овладеет способами перемещения, научится ползать, а затем ходить, он постоянно пребывает в движении. Обратите внимание, что даже с предметами малыш действует на ходу, очень редко присаживаясь или останавливаясь. По мнению психологов, маленький ребенок – деятель и деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движение его глаз, языка, рук, перемещения в пространстве.

Познание окружающего мира посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей 2-го и 3-го года жизни.

Двигательную активность надо не подавлять, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении двигаться, быть активным, создать условия для этого.

Правомерно выражение: *«Движение – это жизнь!»* именно движение делает ребенка выносливым, ловким. Движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системой.

Движение – это эффективный закаливающий фактор, который используют для адаптации ребенка в окружающей среде, в том числе к сезонным, погодным изменениям.

Сколько же должен двигаться здоровый ребенок в течение дня?

Объем и качество движений зависят от возраста, пола ребенка, времени года, суток, индивидуальных особенностей, условий в которых он живет.

Дети 2-4-х лет преодолевает за 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 течении суток потребность в движении так же меняется. Так наибольшая активность проявляется с 9-12 часов и с 17-19 часов.

Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей. Есть дети с повышенной двигательной активностью, со средней, умеренной, малой потребностью в движении.

Дети со средней двигательной активностью, как правило, не вызывают тревоги, у них уравновешенное поведение, они хорошо регулируют движения и практически не переутомляются.

Другое дело – дети с повышенной двигательной активностью. Они не уравновешенны, не могут регулировать свою деятельность, не склонны к выполнению действий, требующих сосредоточенности, координации, такие дети быстро утомляются. Их надо вовремя переключить на другой вид деятельности делать это резко. Например, предложить малышу пройти по узкой дорожке, прокатить мяч, найти игрушку и, другое. Не огорчайтесь, если движения не сразу будут получаться.

Малоактивные дети не склонны много бегать, куда-то залезать, предпочитают играть в песочнице, что, к сожалению, вполне устраивает других пап и мам.

Родители должны знать, что у таких детей медленно формируется двигательные навыки, необходимые ребенку в игре, бытовой деятельности, таким детям не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками. Вес их значительно выше нормы, а это вредно для здоровья. Им, как правило, трудно вступать в игры с другими детьми.

Как сделать, чтобы малыш захотел двигаться? Этому поможет совместная деятельность родителей и ребенка.

Предложить во время прогулки догнать вас или сами догоняйте ребенка, постепенно увеличивая расстояние бега. Пусть малыш попрыгает как зайка или птичка – обязательно похвалите его.

Хорошо активируют движения различные игрушки, особенно мяч – бросать, катать, догонять его.

Всегда радуйтесь успехам ребенка. Ваше положительное отношение к движениям обязательно пробудит интерес ребенка. Очень важно, чтобы ребенок своевременно овладел всеми видами основных движений. Помогите ему в этом (*ходьба, ползание, бросание, катание и др.*).

Уважаемые родители! Предлагаем вам несколько игр и игровых ситуаций, которые помогут двигательную активность вашего «гиперактивного малыша» переключить на малоподвижную игру, а маленького «ленивца» заинтересуют и вызовут желание двигаться.

Игры, в которые можно поиграть с ребенком дома, при наличии даже маленького пространства: «Допрыгай на двух ногах до куклы (мишки, машинки)», «Найдем Зайчонку морковку, которая куда-то закатилась», «Попросим солнышко улыбнуться» (прыжки на двух ногах на месте, хлопки над головой во время подпрыгивания – «ловим лучики»), «Покачай куклу Катю и уложи спать», «Игрушки сильно проголодались – приготовь очень быстро для них обед и накрой стол», «Научи куку Барби и Кена играть в мяч (перебрасывание мяча друг другу от взрослого к малышу и обратно), «Доползи на четвереньках до игрушки вперед, мамы (папы и т.д.).

**Устраивайте праздники детям дома, не жалеете для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией и дальнейшим преуспеванием в жизни.**

