Консультация для родителей «Мне надо много двигаться»

Воспитатель Самарина О.А.

сентябрь 2020

Очень часто родителей раздражает чрезмерная двигательная активность детей. Но не нужно спешить с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма. Нужно не подавлять двигательную активность, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении быть активным и создавать для этого все необходимые условия. Ведь именно движение делает ребенка ловким, выносливым и сообразительным.

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

И совсем другое дело – дети с повышенной двигательной активностью. Такие дети не уравновешенны, не могут регулировать свое поведение, быстро переутомляются, не склонны к выполнению упражнений требующих точности, координации. Но ни в коем случае нельзя резко прекращать двигательную активность ребенка. Переход от динамического состояния к статическому, должен быть постепенным.

Малоактивные дети не склонны много бегать, они 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. Вес их обычно выше нормы, а это вредно для здоровья.

Как же сделать так, чтобы ребенок хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых *(предложите догнать вас)*. Хорошо активизирует действия малыша игрушка *(например: мяч)*.

Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям. Прежде всего, создайте условия! В расположении малыша должны быть разные игрушки и пособия, такие как: каталки, машинки, различные ящики и коробки, надувные мячи, велосипед, лыжи, коньки – все, что способствует двигательной активности ребенка.

Помните, что движения требуют пространства, поэтому выделите в квартире место, где ребенок сможет свободно двигаться. Также необходимо привлекать ребенка к участию в подвижных играх, а также каждое утро делать с ним утреннюю гимнастику.

Уважаемые родители, помните, что жизнь и здоровье вашего ребенка находятся в ваших руках. Поэтому, поддерживайте своего ребенка в его стремлении быть активным и создавайте все необходимые для этого условия.