

Для гармоничного развития маленькой личности двигательная активность просто необходима

!

Причем
необходима

она
буквально

с
самого
рождения

, а
не
с
того
момента

,
когда
малыш
научится
ползать
и

уж
тем
более
ходить

. Для
того

,
чтобы
движение
гармонично
вписывалась
в

детскую
жизнь

,
от
родителей
требуется
определенные
действия

,
основанные
на

конкретных
знаниях

.

Подробнее
об
этом
в
нашей
статье

.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Клиника](#) [предлагает](#) [спектр](#) [услуг](#)

Рекомендации по практической реализации упомянутых нами «определенных действи
й
анных
на
конкретных
знаниях
»,
могут
быть
представлены
в
виде
вполне
доступных
и
очевидны
правил
,
которые
мы
и

предлагаем
вашему
вниманию

.

[10 правил детской двигательной активности](#)

[1 . Начинай вовремя](#)

Вовремя — это значит с периода новорожденности. Простейшие упражнения (без усилий и гнем и вращаем всё, что сгибается и вращается), выкладывание на животик, массаж, купание в большой ванне — всем этим надо заниматься регулярно и с момента рождения.

2. Не торопи и не торопись

Каждому двигательному навыку свое время, но время это, а зачастую и очередность формирования навыков

,
индивидуальны

.
Медицинская
наука
выявляет
вполне
определенные
закономерности

,
но
пусть
они
волнуют
врачей
!

Не
получается

—
потерпите
. Это
не
болезнь
, с
максимально
возможной
вероятностью

—
просто
еще
время
не
пришло

.
Не
хочет
садиться

,
не
хочет
переворачиваться

,
не
хочет
идти
без
маминой
ручки
— это
почти
всегда
не
проблема

,
связанная
с
телесным
здоровьем
ребенка

, а
проблема

,
связанная
с
психическим
здоровьем
торопящихся
взрослых
.

3. Обеспечь регулярность

Изо всех сил старайтесь сделать так, чтобы ребенок имел возможность для постоянны
х физичес
ких нагр
узок .

Нормально
— это

купание
каждый
день
,
прогулки
каждый
день
,
активные
игры
—
каждый
день
.
Ненормально
и
даже
опасно
—
кубики
,
пирамидки
и
мультфильмы
каждый
день
, а
интенсивные
прогулки
по
воскресеньям
.

[4. Избегай преждевременных вертикальных нагрузок на позвоночник](#)

Не поощряйте сидение и стояние детей первого года жизни. Не запрещайте, но и не помогайте

!
Не
помогайте
садиться

,

не
помогайте
вставать
!
Всячески
поощряйте
и
стимулируйте
ползание
.
Не
увлекайтесь
вертикализирующими
устройствами
(
ходунки
и т.п.).

5 . Сделай так, чтобы захотелось самому

Ваша задача — так организовать уход, игры и общение с ребенком, чтобы ему захотелось
своить
некий
двигательный
навык
. У вас в
руках
нечто
яркое-симпатичное
, и
дитя
уже
протягивает
ручки
—
потому
что
есть
к
чему
протягивать

!
Положили
на
животик
, а
перед
ребенком
поставили
красивую
игрушку
— вот
мы
уже и
пытаемся
доползти
,
потому
что
есть
куда
ползти
и
ради
чего
!

6. Безопасность, безопасность и еще раз безопасность!

Обеспечение детской безопасности всегда и везде — это вообще главное правило ответственного родительства

.

Накладки на острые углы, фиксаторы на дверцы шкафчиков, электрические провода и розетки

,
отсутствие
доступа
к
горячему
,
острому
,
скользкому
и т.д. и т.п.
Особое
внимание
—
безопасности
глазами
ребенка
:
опуститесь
до
уровня
детских
глаз
,
лягте
на
пол и
оглянитесь
—
сразу
увидите
много
интересного
—
острый
угол
мягкого
дивана
,
торчащие
провода
и т.д.

[7. Создай условия](#)

Обеспечьте жизненное пространство для реализации двигательной активности: уберите ненужную мебель, выделите место и обустройте спортивный уголок; нет места в доме, значит, пора во двор... Позаботьтесь о спортивном инвентаре — шведская стенка, кольца, перекладина, мяч, обруч, скакалка...

8. Будь примером

Копировать поведение взрослых — инстинктивная потребность всех детенышей без исключения

.
Не
ленитесь
—
поползайте
,
подпрыгните
,
бросьте
,
пробежитесь
,
поприседайте
— в
общем
,
покажите
, как
надо
.
Да
и вам это
очень
полезно
!

9. Поощряй естественные движения

Человеческое тело вообще, конкретные мышцы и суставы в частности созданы Природой для выполнения совершенно определенных движений

.
Ползать
,
приседать
,

наклоняться

,

бросать

,

бежать

,

прыгать

, — это

естественные

движения

,

ребенок

готов

к ним

физиологически

.

Кувыркаться

,

садиться

на

шпагат

,

плавать

— это

движения

неестественные

, без них

вполне

можно

обойтись

. Это

вовсе

не

означает

, что они

не

нужны

,

но

осваивать

упомянутые

навыки

лучше

под

руководством

специалистов

10. Позаботиться о спортивной форме

Хорошая спортивная форма позволяет не думать о ней и не замечать ее во время занятий. Натуральные материалы, ничего

не

давит и

не

трет, нигде

не

расстегивается и

не

сползает.

Современный одноразовый подгузник — самый простой, доступный и удобный вариант спортивной формы для детей раннего возраста. Ведь каждый день ваш малыш двигается и играет, как настоящий спортсмен! Именно поэтому [Pampers Active Baby](#) обеспечивает идеальное прилегание и растягивается во все стороны, так чтобы ваш малыш играл и двигался, как настоящий чемпион!