

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 требуются определенные действия, основанные на

конкретных  
знаниях

.  
Подробнее  
об  
этом  
в  
нашей  
статье

.

Консультация [www.маммолог.онлайн](http://www.маммолог.онлайн)

Консультация [www.венеролог.онлайн](http://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)  
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 максимальной 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 и  
сключения

.  
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 Приро  
дой  
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. Позаботьтесь 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!