Автор: http://lady.mail.ru/
29.05.2012 15:35 - Обновлено 16.05.2018 11:50

Для гармоничного развития маленькой личности двигательная активность просто нео
бходима
!
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

Консультация www.венеролог.онлайн

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

Рекомендации по практической реализации упомянутых нами «определенных действи
й , основ
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 уси
лий
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 вех 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 освоить 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 от
ветственного
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 склюения
.
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. Позаботься 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!