



Бегаем, прыгаем, играем вместе с мамой и папой.

Ученые, исследуя влияние двигательной активности на здоровье и жизнедеятельность человека, сочли необходимым обратиться к раннему возрасту. В результате был подобран надежный ключ к правильной организации жизни малыша в семье, к формированию его здоровья, умственной активности. Этот ключ – движение!

Все мы знаем, что дети очень любят бегать, прыгать, кувыркаться, и в то же время самые расхожие замечания, которые мы своим малышам адресуем: «Не бегай!», «Сядь!», «Успокойся, сколько можно прыгать!». А как часто идеалом родителей становятся тихие, болезненно малоподвижные дети, которых по недоразумению именуют воспитанными! Безусловно, такие дети более удобны. Но удобство родителей оборачивается непоправимым уроном для здоровья и развития ребенка.

Как можно повысить двигательную активность маленького ребенка в семье? Обязательно гуляйте ежедневно с ребенком, даже если он был в детском саду. А в выходной день таких прогулок должно быть не менее двух, еще лучше, если и перед сном выйдете на свежий воздух.

ХУДШИЙ ВАРИАНТ ПРОГУЛКИ	НАИЛУЧШИЙ ВАРИАНТ ПРОГУЛКИ
<p>Степенно ходить по улице, держась за руку взрослого. Так ребенок быстро устанет от однообразных движений, будет хныкать, сопротивляться. Это не прогулка, а насилие над ребенком!</p>	<p>Свободные игры в парке, на детской площадке, где можно присесть на корточке, покопаться в песке, попытаться поймать бабочку, рассмотреть листочек – цветочек, просто побегать. Хорошо, если рядом есть другие дети, но пока что для малышей лучшим партнером для игр является взрослый, поэтому чаще и больше играйте с детьми на воздухе.</p>

Во что можно поиграть?

Всем известная игра «Догонялки» очень нравится нашим маленьким детям. Ее можно разнообразить, добавив стихотворный текст. Ритмичные слова зададут темп игре, кроме того ребенок научится связывать слово и движение.

НАПРИМЕР,

Вот как Катя убегает! Надо мне ее догнать. Убегает, убегает, Как же мне ее поймать? А она меня пугает, Ой, боюсь, боюсь, боюсь! Не пугай меня, малышка, Я боюсь, боюсь, боюсь!	Я от Кати убегаю. Надо ей меня догнать. Убегаю, убегаю, Надо ей меня поймать. Катеньку я не пугаю, А я Кате говорю: «Подойди – ка, погляди – ка! Как я Катеньку люблю!»
---	--

Играйте с детьми, развивайте движения, ведь отсутствие двигательной активности грозит нарушениями в развитии всех систем маленького организма.

Все мы, взрослые, хотя бы хотим видеть своих детей здоровыми и умными, послушными и успешными, хорошо развитыми физически. Список можно продолжить до бесконечности, и мы готовы прикладывать титанические усилия для его претворения в жизнь. В детском саду внедряются новые программы и технологии, да и дома Вы развиваете, закрепляете, возите и водите малыша на всевозможные мероприятия, обсуждаете с близкими достигнутые успехи. Это, конечно, хорошо, но, главное – за всем этим не забыть: прежде всего, дети должны расти счастливыми. Только счастливый ребенок может быть здоров физически и душевно, гармонично развиваться, в полной мере разворачивая свои возможности!

