

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №153»
(МБДОУ «Детский сад № 153»)

**Консультация для родителей
«Не мешайте ребенку лазать и ползать»**

г.Нижний Новгород
2021г

С каждым годом возрастает актуальность вопросов, связанных со здоровьем подрастающего поколения. Особую обеспокоенность вызывают дети дошкольного возраста. Как известно, развитие и воспитание ребенка во многом зависит от взрослых, которые его окружают, и оттого, какой пример (положительный или отрицательный) они подают своим поведением. Главным образом это члены семьи дошкольника. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью детей в первую очередь следует формировать у родителей.

Физическое воспитание – один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению ослабленных от рождения детей, а так же укреплять внутрисемейные отношения.

Создаем мотивацию

Прежде чем приступить к урокам ползания, подготовьте пространство. Уберите все острые и хрупкие предметы, провода, следите, чтобы малыш не стукнулся об угол или не опрокинул на себя что-то тяжелое. Хорошо, если на полу будет теплый ковер, если нет – то позаботьтесь, чтобы по комнате не гулял сквозняк. Не забываем об удобной одежде – если малыш запутается в собственных колготках или с него будет сваливаться кофточка, ничего хорошего не выйдет. Оденьте ребенка в удобный комбинезончик или боди, который не будет сковывать движения и не волочиться по полу. Летом в жаркую погоду и вовсе можно оставить малыша в одном подгузнике или трусиках.

Возвращаемся к мотивации. Чтобы малыш точно захотел поползти, его надо чем-то заинтересовать, увлечь. Отлично подойдет что-то яркое – игрушка, воздушный шарик, погремушка, которые могут привлечь внимание малыша, ему непременно захочется это потрогать, а значит, и немного постараться, чтобы заполучить желаемое. Уложите ребенка на животик, положите перед ним игрушку и постарайтесь его немного подтолкнуть к ней. Главное, не старайтесь поставить игрушку слишком далеко. Если малыш поймет, что не сможет до нее дотянуться, то быстро потеряет интерес.

Кстати, положение лежа на животике – далеко не единственное, из которого малыши пытаются поползти по-пластунски. Малыш может елозить на животе, размахивая руками и ногами, может пытаться отталкиваться одной рукой или ногой. Со временем он обязательно встанет и на четвереньки, не нужно, главное, его торопить.

Покажем мастер-класс по ползанию

Удивительно, но факт. Нет для малыша лучшего примера для ползания на четвереньках чем родительский. Так что отбросим стеснение и взрослость, опускаемся на четвереньки рядом с ребенком и начинаем активно возле него ползать, объясняя малышу, что именно вы делаете и почему так здорово и весело это делать вместе. Обычно все дети весело включаются в игру и уже скоро начинают ползать. Если на четвереньках стоять у ребенка еще не получается – ничего страшного. Опускаемся на живот и начинаем ползать по-пластунски. Если малышу очень хочется встать на четвереньки, но пока не получается можно аккуратно ему помочь, поддерживая рукой за животик и выжидая, пока ребенок не освоится и не будет падать.

Обучаем полезным движениям

Чтобы малыш поскорее пополз по-пластунски или на четвереньках, можно в ежедневную гимнастику или во время массажа добавлять новые движения, которые будут имитировать ползание и стимулировать мышечную память. Например, можно уложить малыша на спинку и сначала поочередно, а потом и вместе сгибать и разгибать ему ножки. Можно подложить под животик мягкий валик или маленькую подушку и аккуратно перекатывать малыша, при этом он должен упираться ручками в твердую поверхность.

Еще одно эффективное упражнение – поза лягушки. Для этого нужно уложить малыша на животик на твердую поверхность, а ножки поочередно сгибать в коленях и слегка разводить в стороны (со стороны похоже на плавание «по-лягушачьи»). Постепенно можно подставлять ладонь так, чтобы стопы малыша упирались в нее, тогда кроха будет отталкиваться и пытаться двигаться вперед.

Если малыш устойчиво стоит на локтях, тогда переверните его на животик, слегка приподнимите ножки и чуть подтолкните вперед. Главное, не переусердствуйте, иначе кроха может удариться головой.

Прибегаем к хитростям

Если малыш по-прежнему ленится и никак не хочет ползать ни по-пластунски, ни на четвереньках, можно прибегнуть к маленьким хитростям. Например, пригласить в гости подругу с маленьким, но очень подвижным и любознательным ребенком, который с радостью покажет вашему малышу, как здорово ползать и познавать мир. Очень часто дети включаются в игру и начинают ползать «за компанию».

Все уроки ползания всегда воспринимайте и подавайте как игру – не стоит требовать от малыша слишком многого сразу и уж тем более ругать его или кричать, если что-то не получается. Еще раз повторимся, все дети индивидуальны, и нет

каких-то конкретных волшебных сроков, когда ребенок, словно по мановению волшебной палочки, сразу начинает ползать. Если вас действительно беспокоит, что ребенок не ползет (особенно, если у него отмечается общая слабость ручек и ножек, он плохо сидит и заваливается), тогда лучше обратиться за консультацией к педиатру или неврологу.

Ежедневное упражнение в лазании обеспечивает ребенку необходимый жизненный навык и воспитывает координацию движений.

Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором.

Родители чрезмерно пекутся о детях и ограничивают их подвижность, запрещая лазать по деревьям, призывая хорошо (то есть спокойно) себя вести, а в Великобритании даже запрещено приносить мячи на детские площадки.

В то же время малая подвижность неестественна для возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными.

У физически активных детей психика более уравновешена, они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении.

Физическая активность стимулирует все физиологические функции организма, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету.