



**МДОУ центр развития ребенка –  
детский сад № 61 «Родничок»**

**Консультация для родителей**



***«Не мешайте детям  
лазть и ползать!»***

**Подготовила: инструктор по  
физической культуре  
Шикарева Светлана Егоровна**

**г. о. Подольск, 2020 г.**

В связи с отсутствием свободного времени, современные родители не находят в себе силы и желание, а также время, чтобы заниматься со своим ребенком, прививать ребенка к здоровому образу жизни - ходить в спортивный зал или просто бегать по утрам и соблюдать правильное питание. Но ради своих детей, стоит уделить время и проследить хотя бы за тем, чтобы ребенок достаточно времени занимался физической двигательной деятельностью в домашних условиях. В детском возрасте действительно ВАЖНО водить детей в спортивные кружки и проводить с ними активные совместные прогулки.

В детском возрасте физическая активность и здоровый образ жизни особенно важны, поскольку это отражается на здоровье ребенка в дальнейшем.

Согласно статистике, сегодняшние дети на 50 % менее активны и испытывают быструю утомляемость своего организма. Причина этому следует, что в наше современное время дети много времени стали уделять телевизору и компьютерным играм, меньше стали выполнять двигательные действия самостоятельно или совместно с родителями, такие действия как лазание, ползание, прыжки, игра с мячом и т.д. в домашних условиях.

Есть родители, оберегая своего ребенка от травм и переломов, ограничивают детей их подвижности, запрещая лазать, ползать на различные опоры, объясняя детям тем, что дети могут при падении или неправильного выполнения получить травму, тем самым показывая свое беспокойство и тревогу. Наша природа предусмотрела, что детям необходимо быть активными и подвижными.

К сожалению, в детском дошкольном возрасте, уже появилось такое понятие как, «современные дети» - дети, которые больше проявляют интерес к цифровой технике, чем к подвижным играм.



## **Уважаемые родители призываю вас, придя домой после детского сада или в выходные дни:**

- НЕ сажайте своего ребенка за компьютер или к телевизору;
- НЕ давайте детям в руки телефон, чтобы он посидел хотя бы 5 минут, спокойно не отвлекая вас от важных дел;
- НЕ приучайте ребенка к планшетам, и компьютерным играм;
- НЕ отказывайте своему ребенку, когда он тянет и зовет вас поиграть с ним;
- НЕ запрещайте ребенку бегать или играть в прятки, лошадки, догонялки, все только потому, что соседи не так могут понять или мешать может им ваш шум.

Занимайтесь с ребенком, переложите свои домашние дела на вечернее время или на тихий час, когда ваш ребенок отдыхает, домашние дела не куда не денутся. Проводите совместные семейные вечера, прогулки, игры, развлечения, запишите ребенка в спортивные кружки. Будет еще лучше, если вы сами будете принимать активное участие, например, покажете правильность выполнения и вместе с ребенком будете выполнять различные виды деятельности. Вашим детям в двойне будет приятно и весело проводить такие семейные отдыхи и активные совместные игры!

***ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ  
БУДЕТ В РАДОСТЬ И В ПОЛЬЗУ!***

