

# Консультация для родителей

## Тема: «Влияние ходьбы на развитие ребенка»

### Содержание:

В раннем детстве мозг **ребенка не развивается** отдельно от его тела. Умственное **развитие ребенка идет параллельно**, а точнее сказать, в тесном взаимодействии, с его физическим **развитием**. Важно с самых первых лет предоставить **ребенку свободу движений**, как можно больше делать с ним упражнений, всячески способствовать его двигательной активности. Многие навыки движений легче усваиваются с детства, или впоследствии вовсе не усваиваются. Чем раньше начать **развивать ребенка физически**, тем легче обеспечить его в будущем возможными достижениями на интеллектуальном уровне. Это может показаться странным, как бы не имеющим отношения одного к другому, но, тем не менее научные исследования психологов с математической точностью доказывают прямую зависимость **развития и реализации умственного потенциала ребенка от времени и усилий**, затраченных **ребенком и его родителями** на физические упражнения.

Самое простое, распространенное, но вместе с тем очень важное, и вместе с тем самое пренебрегаемое и нецененное – это ходьба. Взрослые не обращают внимания на процесс ходьбы. А для ребенка – это процесс творческий, если хотите, это процесс познания мира, познания возможностей своего тела. Очень часто можно увидеть взрослых, которые широко шагая, тащат ребенка за руку, или толкают перед собой так называемую «прогулочную» коляску, к которой накрепко пристегнут уже подросток, двух-трех летний человек. Наша спешка обкрадывает ребенка. Надо выходить заранее и стараться выбирать маршрут, чтобы ребенок как можно меньше шел за руку. По дороге в магазин, в детский сад стоит дать ему возможность идти самостоятельно, да и одеть его соответственно, чтобы не приходилось с пугающими ребенка криками выволакивать его из интересной, а порой и полной волшебства лужи или канавы в страхе за попорченную «чистоту и элегантность» его одежды. Испачканная одежда потом выстирается, а вот предоставленная свобода движений. Свобода самостоятельного передвижения в пространстве вполне может окупиться в дальнейшем активным, инициативным характером, успехами в школьной учебе. Поэтому чрезвычайно важно следить за тем, как мы сами ходим. Важна осанка при ходьбе, чтобы привить правильную осанку ребенку.

Имейте ввиду, что ходьба стимулирует умственный процесс. Настолько, что отражается даже на внешности ребенка : ребенок, которого не все время в коляске или в саночках, имеет более осмысленную «мордашку», умненькие, блестящие глазки. Не надо думать, что ходьба и физические упражнения необходимы только для физически полноценных и здоровых детей. Детские психологи и педиатры имеют много разработок, которые доказывают, что интенсивная ходьба и физическая активность приносят огромный результат, обеспечивая реабилитацию даже детям с задержкой физического и умственного развития.