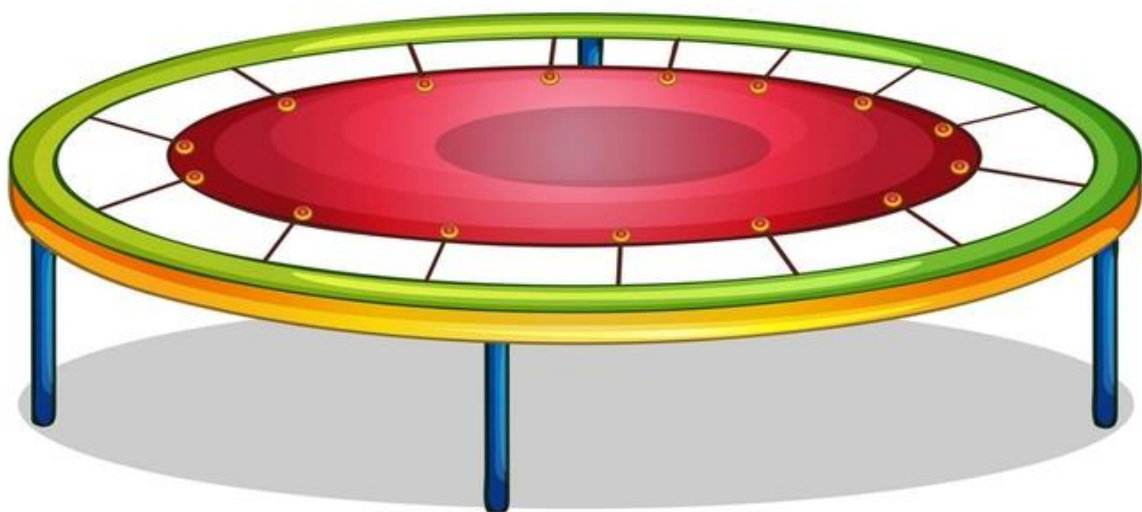


БАТУТ



ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

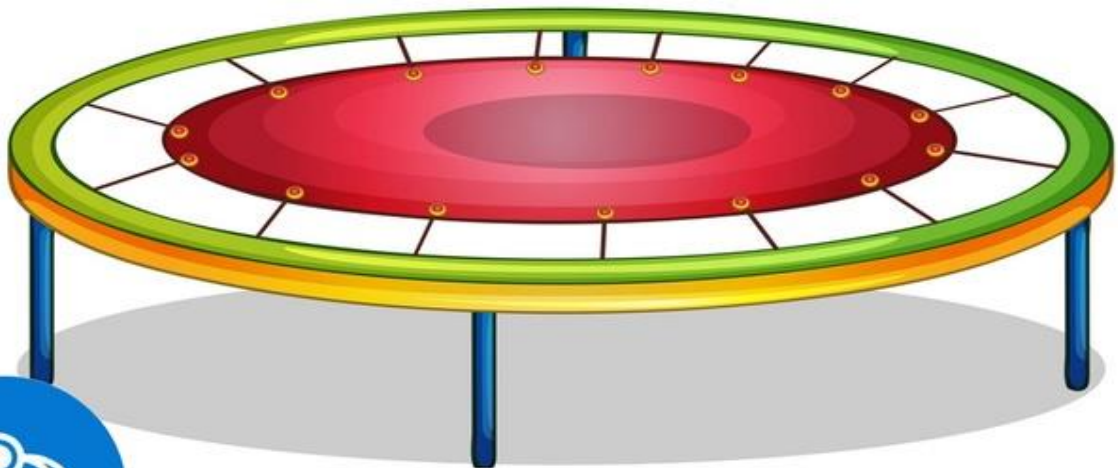
Консультация для родителей



ДЕТЯМ НУЖНО КУДА-ТО ДЕВАТЬ СВОЮ «ИЗБЫТОЧНУЮ» ЭНЕРГИЮ, ПОЭТОМУ ДОМА ОНИ ВСЕГДА ПРЫГАЮТ НА ПОЛУ ИЛИ ДИВАНЕ.



А МОЖЕТ, ВСЁ-ТАКИ КУПИТЬ ДОМОЙ НЕБОЛЬШОЙ БАТУТ?



ВРАЧИ УСТАНОВИЛИ, ЧТО РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ЯВЛЯЮТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА И ДРУГИХ НЕПРИЯТНЫХ БОЛЕЗНЕЙ ПОЗВОНОЧНИКА.

ЭТОТ ТРЕНАЖЁР РАЗВИВАЕТ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ, КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ, МЕЛКУЮ МОТОРИКУ, УЛУЧШАЕТ АППЕТИТ, СОН, ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ИЗЛИШНЕЙ» ДЕТСКОЙ ЭНЕРГИИ.

КАК ОТМЕЧАЮТ ПСИХОЛОГИ, С ПОМОЩЬЮ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА БАТУТЕ МОЖНО ЭФФЕКТИВНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ, ЗАРЯЖАЯ СЕБЯ ПОЗИТИВОМ И ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ.



ВО ВРЕМЯ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ ЭФФЕКТ «ВЗЛЕТА И ПАДЕНИЯ» АКТИВИЗИРУЕТ ГОРМОН «СЧАСТЬЯ». ИМЕННО ПОЭТОМУ, ДЕТИ ПОСЛЕ АКТИВНОГО ДОСУГА ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ. ТАКОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ И ЧУВСТВО РАДОСТИ ЗАРЯЖАЕТ ТЕЛО СИЛОЙ, А ДУШУ-ЭНЕРГИЕЙ.



Если ребёнка укачивает в поезде, в самолёте или машине — это говорит о том, что у него не развит вестибулярный аппарат.



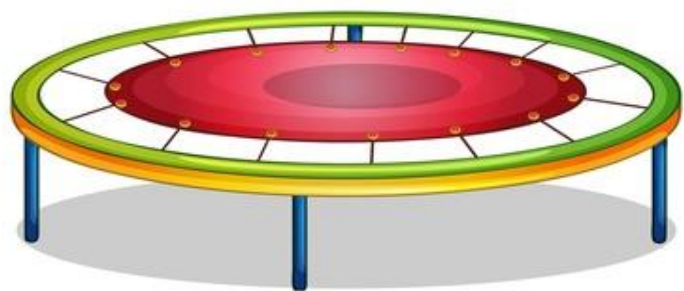
Но его можно отлично развить после 1-2 месяцев прыжков на батуте. Это связано с тем, что даже при выполнении простых прыжков человек инстинктивно старается принять максимально безопасное положение тела, чтобы удержать равновесие при приземлении.



Если уделять данному виду активности хотя бы немного времени каждый день, то вестибулярный аппарат станет более восприимчивым к нагрузкам, координация движений улучшится, а мышцы спины, ног и рук будут постоянно находиться в тонусе.



К сожалению, есть негативные стороны использования батута. Очевидны случаи, когда дети получают на батутах, установленных с нарушениями техники безопасности, ссадины, гематомы, более серьёзные травмы.



Важно! Перенесённая травма, а также наличие индивидуальных заболеваний (пороки сердца, эпилепсия, бронхиальная астма, артериальная гипертензия, диабет, остеопороз) — повод проконсультироваться с лечащим врачом по поводу возможности занятий или развлечений **Вашего ребёнка на батуте.**

Вывод

Польза от батутов очевидна. Но, важно, не пренебрегать техникой безопасности (с батутов дети могут падать и получать травмы, поранить руки и ноги, разбить лицо...)

Для предотвращения несчастных случаев нужно строго соблюдать правила безопасности и меры предосторожности.



Не разрешайте детям прыгать на батуте без присмотра взрослых.

**БОЛЬШИНСТВО РОДИТЕЛЕЙ РАССМАТРИВАЮТ БАТУТ
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО КАК УСТРОЙСТВО ДЛЯ РАЗВЛЕЧЕНИЯ,
ВЕСЁЛОГО ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ.**

**НА САМОМ ДЕЛЕ БАТУТ – ЭТО И СПОРТ, И АТТРАКЦИОН,
И ТРЕНАЖЁР ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ.**

