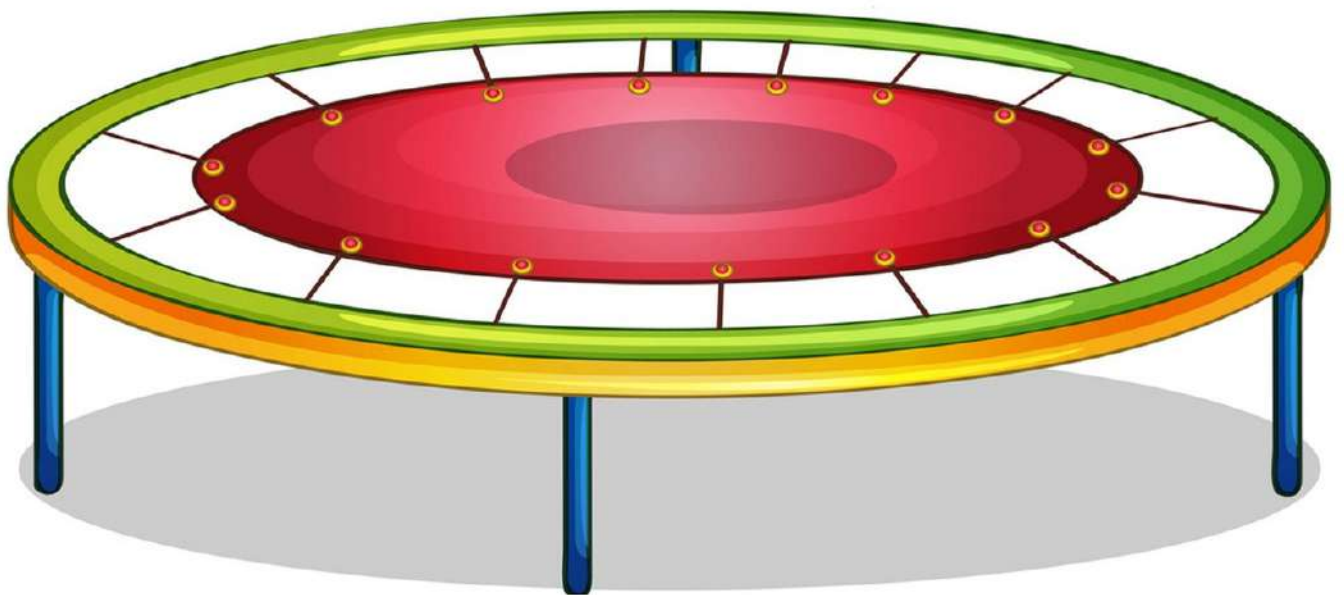


БАТУТ

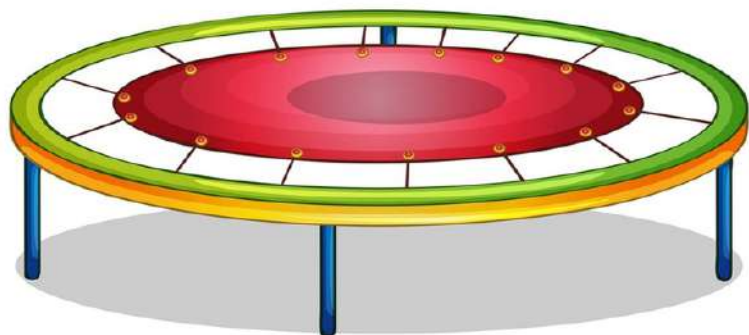


ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Консультация для родителей



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.

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.**



**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.**



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?

