

Консультация для родителей

Батут: польза или вред?

👪 *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.*



С какого возраста можно заниматься с детьми на батуте? Знакомить ребенка с батутом разрешено с полутора лет. В 2 года дети прыгают с удовольствием, развлекаясь на максимальном уровне. Для такого возраста подойдет мягкий и не сильно прыгучий батут.



Чем полезен батут для ребёнка,
и полезен ли вообще он для него?

👤 *Поговорим о физическом аспекте. 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.*

👨 *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.



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.

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



Для предотвращения несчастных случаев важно строго соблюдать правила безопасности и меры предосторожности. Не разрешайте детям прыгать на батуте без присмотра взрослых. Такая самостоятельность чревата сильным испугом или травматизмом.

!⊖ Важно! Перенесённая травма, а также наличие индивидуальных заболеваний (пороки сердца, эпилепсия, иные недуги) — это повод проконсультироваться с лечащим врачом по поводу возможности занятий или развлечений Вашего ребёнка на батуте.



Полезьа и вред прыжков на батуте определяется не только правильностью выполнения упражнений, но и темпом, длительностью и интенсивностью данного вида двигательной активности. По этому поводу лучше проконсультироваться со специалистами (детский тренер, врач, педагог).

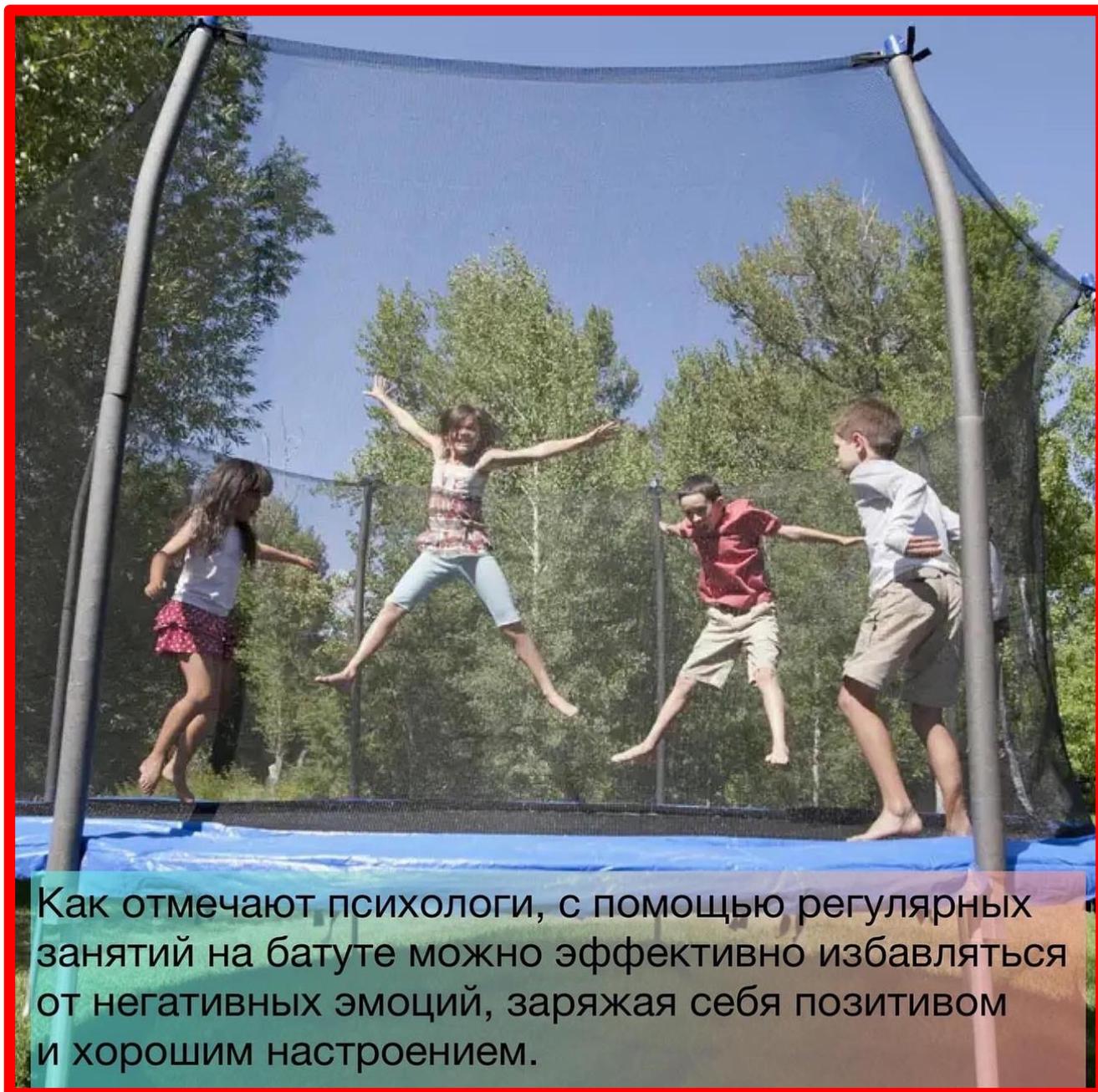
→ Вывод!

Полезьа от батутов очевидна. Но, важно, не пренебрегать техникой безопасности (с батутов дети могут пасть 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.*

💡😊 *Детям нужно куда-то девать свою «избыточную» энергию, поэтому дома они всегда прыгают на полу или диване.*



Как отмечают психологи, с помощью регулярных занятий на батуте можно эффективно избавляться от негативных эмоций, заряжая себя позитивом и хорошим настроением.

🤔 **А может, всё-таки купить домой небольшой батут?**