**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**«ДЕТСКИЙ САД № 315»**
**660119, Г. Красноярск, ул. Микуцкого , 4, телефон 225 – 40 – 08**

**Информационный лист для родителей**

**подготовила**
**Леоненко Е.В.**
**инструктор по**
**физической культуре**
**МБДОУ № 315**

# Подготовка ребенка к здоровой и физически активной жизни

Подготовка вашего ребенка к долгой, здоровой и физически активной жизни подобна строительству дома. Закладку фундамента необходимо начинать с рождения ребенка и закончить его к тому времени, когда ребенку исполнится шесть лет.

Фундамент нашей постройки состоит из двух основных частей: правильного питания и развития базовых двигательных навыков. Таких, как координация движений, чувство равновесия, ловкость, умение бросать и ловить мяч руками и так далее. Эти двигательные или моторные навыки – не только предпосылка для успешных занятий спортом в более позднем возрасте, они также обеспечивают ребенка хорошей «двигательной поддержкой», которая позволяет заниматься любым видом деятельности в будущем.

Лучшее, что вы можете сделать для надлежащего физического развития своего ребенка, обеспечения ему необходимой нормы упражнений и правильного питания, - превратить все это в обычную и обязательную часть жизни вашей семьи, начиная с момента появления малыша на свет.

Вот три первых совета, как правильно начать закладку фундамента здоровой и продолжительной жизни вашего ребенка:

С самого рождения ребенка сделайте так, чтобы упражнения, общая физическая активность и правильное питание являлись неотъемлемой и естественной частью вашей семейной жизни.

Занимайтесь физическими упражнениями и тренировками вместе с вашим ребенком с рождения и на протяжении всех его детских лет.

Пусть ваши слова не расходятся с делом: станьте для ребенка живым примером той пользы, которую приносит хорошая физическая форма.

И, наконец, четвертый мой совет:

Сделайте физическую подготовку приносящей радость.

Я убеждена в том, что самая большая радость, которую человек имеет в жизни – это радость ощущения своего здорового и сильного тела. Но вы должны найти способы

показать детям эту радость. Забудьте о том, что можно заставить ребенка делать физические упражнения только потому, что «это тебе полезно!». Такие доводы не срабатывают. Результатов можно добиться только в том случае, если совместные физические упражнения с самого начала начнут приносить радость и удовольствие малышу. Сделайте это, и ваш ребенок будет стремиться к физической активности, а не избегать ее.

*Физическая подготовка*

Что вы можете сделать, чтобы подготовить вашего ребенка к продолжительной жизни.

Создание базы двигательных навыков.

Моторные, или двигательные навыки (рефлексы) подобно кирпичикам здания, составляют все движения нашего тела. Любое из них базируется на одном, а чаще на нескольких таких навыках. Мы начинаем приобретать двигательные рефлексы с момента рождения, и самые ранние навыки – хватание, умение тянуть руку, сосание – становятся первыми строительными блоками всех наших будущих движений. По мере того, как грудной ребенок подрастает, он начинает приобретать все больше и больше таких навыков, начинает соединять их вместе в различных сочетаниях, заменять один на другой, чтобы создать новое необходимое ему движение.

Стремление грудного ребенка к овладению всё новыми двигательными навыками и к их комбинации с целью выработки все более сложных движений – прямой результат количества, качества и разнообразия стимулов, которые получает малыш. Это очень важно знать родителям! Впервые два года ребенку приходится овладеть большим количеством основных, первичных двигательных навыков, чем за всю оставшуюся жизнь. Многие специалисты считают, что к 10 годам человек уже овладевает всеми двигательными навыками. Согласно исследованиям этих специалистов, любое новое движение – это просто более или менее сложная комбинация уже имеющихся двигательных навыков.

Моторные рефлексы формируют фундамент физической активности на всю жизнь.

До того, как малышу исполнится шесть лет, родители должны сделать все от них зависящее, чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков. Это – необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое обеспечит ему и возможность заниматься спортом, и откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.

Каким же образом вы должны помочь своему ребенку развивать этот широкий спектр двигательных навыков? Во первых осознав, что ключ к их приобретению – постоянная готовность к новому.

Каждый ребенок проходит через естественные этапы освоения двигательных навыков. Например, малыш должен сначала научиться сидеть, только затем он сможет переворачиваться, потом вставать, держась за что-нибудь, и, наконец, ходить с помощью взрослых. Он должен пройти последовательно все эти этапы – до того, как начнет ходить самостоятельно. Все эти стадии разные дети проходят с различной скоростью, и невозможно точно сказать, что ребенок должен уметь делать к тому или иному возрасту.

Но необходимо, чтобы он был готов делать все это. Запомните: вы не сумеете научить вашего ребенка новому движению, пока он не будет готов освоить его. Быть готовым означает, что ребенок: уже освоил предыдущий двигательный навык перед тем, как переходить к новому, достаточно развит умственно и физически, чтобы освоить его, хочет и стремится его освоить.

Ребенок просто не сумеет ходить, как бы вы не уговаривали его, если он еще не освоил предыдущих движений, если его позвоночник недостаточно окреп, чтобы позволить ему ходить, и если он просто еще не хочет этого.

Значит, вы, родители, должны следить за развитием своего ребенка и на каждой стадии поощрять его к тому, чтобы он осваивал как можно лучше те движения, которые ему доступны, и в таком широком диапазоне, как только возможно. Нельзя заставлять ребенка нарушить последовательность развития, нельзя заставить его раньше времени ходить или, например, ездить на велосипеде.

Ниже приводится перечень обычных, но очень важных вещей, которые вы можете делать, чтобы помочь вашему ребенку приобрести надежную двигательную базу.

Сделайте обстановку в вашем доме такой, чтобы она была интересна вашему ребенку с момента рождения и способствовала его желанию осознавать окружающее. Добейтесь, чтобы радость, получаемая от изящных и ловких движений, стала постоянным спутником вашей семейной жизни, и вовлеките в эту радостную атмосферу ребенка; подвешивайте игрушки к его кроватке, играйте, возитесь, танцуйте с ним на руках. Правил и рекомендаций, как это делать, не существует – вы должны проявить воображение и интуицию.

Сделайте так, чтобы развитие двигательных навыков было для ребенка веселым занятием; никогда не допускайте, чтобы оно давалось ребенку тяжело. Пусть занятия с ребенком будут короткими и приносящими ему удовольствие.

Если вы хотите научить ребенка какому-нибудь сложному движению, разбейте его сначала на отдельные составляющие и не жалейте времени на освоение каждого из этих элементов, но следите, чтобы их изучение было привлекательным для ребенка и интересовало его.

Чем больше вы знаете о физическом и умственном развитии ребенка – в грудном, ползунковом и дошкольном возрасте – тем лучше. Прочитайте то, что написано о развитии детей в этой главе, и помните об этом, занимаясь с ребенком.

Гимнастика развивает множество важных двигательных навыков и способствует воспитанию чувства равновесия, так что дети, начиная с полутора лет и старше, могут получить большую пользу от тщательно подобранных гимнастических упражнений. Игры с мячом могут также обеспечить прекрасное развитие базовых двигательных навыков – таких, как ловкость, перехват предмета, координацию движения ног – у детей с самого раннего возраста. Ребятишкам младше двух лет рекомендуется заниматься с большим надувным мячом.