

## Консультация для родителей «Физическая готовность ребенка к школе»

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только интеллектуальная, но и физическая готовность. **Физическая готовность** — это

- ▲ хорошее состояние здоровья;
- ▲ хорошие функциональные возможности и состояние центральной нервной системы ребенка;
- ▲ физическое развитие (рост, вес);
- ▲ развитие мелкой моторики;
- ▲ координация движений в соответствии с возрастной нормой;
- ▲ готовность организма ребенка к учебным нагрузкам



С поступлением в школу меняющийся уклад жизни, возрастание умственных нагрузок,

установление новых взаимоотношений с учителем и сверстниками становятся факторами значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, что сказывается на здоровье ребенка в целом.

Не случайно на первом году обучения в школе у многих детей возрастает заболеваемость, что свидетельствует о недостаточном внимании к их физическому состоянию в предшествующий дошкольный период.

Несмотря на то, что дети сильно различаются по типам подвижности и особенностям характера, двигательная активность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка. У каждого из будущих первоклассников необходимо формировать интерес к занятиям физической культурой, желание участвовать в играх, проявлять активность во время любых занятий.



К моменту поступления в школу у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки.

**Необходимо обратить внимание** на правильное положение тела во время ходьбы, приема пищи, выполнения заданий за столом - плечи расправлены, подбородок приподнят, живот слегка втянут, т. е. **на осанку ребенка.**

Чтобы проверить правильное положение - поставьте ребенка спиной к стене (без плинтуса) или к двери, он должен касаться ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами, пятками. Постояв немного, пусть пройдет по комнате, а затем опять встанет к стене. Если изменилось положение тела, то стоит повторять это упражнение почаще, пока не выработается хорошая осанка.

**Проверьте, умеет ли ваш ребенок:**

- **делать элементарные повороты** направо, налево, кругом. (Поворот кругом выполняется только через левое плечо);
- **прыгать в длину с места** (с двух ног, приземляясь на две ноги). Норматив для 1

класса: мальчики – 140, девочки – 130 см.;

- прыгать в длину и высоту с разбега (толкаясь с одной ноги, приземляться на две);
- быстро бегать (обратите внимание на работу рук и ног, 30 м 5.5 — 6.0 секунды);
- медленно бегать в течении 3 и более минут без остановки (выносливость);
- выполнять упражнения для пресса: и.п. лежа на спине с согнутыми ногами, руки на затылке, локти касаются пола. Вдохнуть, приподнять туловище, выдохнуть через рот, вернуться в и. п.

- выполнять упражнение на гибкость позвоночника (Отметьте на полу прямую линию, посадите ребенка на пол так, чтобы его пятки касались этой линии (расстояние между пятками - 30 см). Ребенок должен наклониться вперед, не сгибая ног в коленях, пальцами рук коснуться пола как можно дальше, задержаться в таком положении не менее 2 секунд. Если мальчик «зашел» за линию на 10 см, а девочка – на 12 см, то это прекрасный результат. Но если ребенок даже не дотянулся до линии, родители должны насторожиться.



#### Выпускники детского сада должны уметь:

- ✓ Бросать мяч вверх с хлопками от 20 раз подряд.
- ✓ Вести мяч 1 рукой между предметами, змейкой.
- ✓ Отбивать мяч о пол двумя руками и одной.
- ✓ Метать теннисный мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м.
- ✓ Перебрасывать мяч друг другу разными способами (из-за головы, снизу, от груди, через сетку, бросать друг другу одновременно два мяча).
- ✓ Прыгать через короткую скакалку на двух ногах.
- ✓ Удерживать равновесие на одной ноге, другая прижата стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на поясе (60 сек и более.)

Дети набирают физическую силу быстро, причем с особым удовольствием они это делают вместе со взрослыми.

- ✓ Покажите им пример, научите тому, что можете делать сами.
- ✓ Не забывайте о физических упражнениях.
- ✓ Старайтесь делать утреннюю гимнастику ежедневно.
- ✓ Чаще включайте музыку, под которую приятно потанцевать и порезвиться.
- ✓ Играйте с ребёнком в подвижные и спортивные (бадминтон, пионербол, футбол) игры на свежем воздухе.

Летом пусть ваш ребенок побегает по песчаному берегу или мелководью, преодолевая сопротивление воды и рыхлого песка, тогда осенью его результаты заметно улучшатся.

Плаванье, лыжи, коньки, велосипед, прыжки через скакалку помогут будущему ученику окрепнуть и разовьют координацию движений.

Ваше терпение и усердие ребенка помогут преодолеть любые трудности!

