***Консультация для родителей***

***«Физическая готовность ребенка к школе»***

*Дорогие* ***родители***, скоро ваши дети пойдут в **школу**. В **школе** возрастет нагрузка на организм ребенка. Детям придется часами неподвижно сидеть за партой, а это неизбежно скажется на состоянии опорно-двигательного аппарата и, прежде всего, позвоночника. При слабом развитии *«корсетных»* мышц, удерживающих позвоночник в прямом положении, в первый же год учебы в **школе** начинает развиваться сколиоз*)*. Сколиозы с трудом поддаются лечению, поэтому необходима профилактика.

Мечта **родителей-** здоровые дети. Одного одергивания *«сядь прямо»*-мало. Сидящий за компьютером (или за столом) ребенок часами изогнут, одно плечо выше другого, что приводит к искривлению позвоночника. Как же избежать этого? Во- первых во время работы ребенку должно быть удобно сидеть, стол и стул должны соответствовать росту ребенка. Расстояние до экрана должно быть не менее 50 см, линия взора перпендикулярна экрану и должна приходиться в центр экрана. Обязательна опора для ног. Во-вторых, максимальное время работы на компьютере составляет не более 15 мин 1 раз в день, не более 3 раз в неделю. Такие же нормы для просмотра телевизора. В-третьих, нужно использовать только те программы, которые по содержанию, форме и методам работы соответствуют возрасту ребенка. В-четвертых, и это самое главное, необходимо проведение гимнастики для снятия общего и зрительного утомления. Даже при небольшой продолжительности (1-2 мин, но при регулярном проведении, гимнастика дает положительный эффект. Ниже приводится комплекс упражнений для глаз и снятия общего утомления. Обязательно, после занятий на компьютере, просмотра телевизора, подойти к окну и посмотреть вдаль, разглядывая предметы на расстоянии не меньше 15-20 м для тренировки мышц глаз. Неплохо сделать растяжку мышц шеи: положите руки на затылок и, слегка надавливая, прижимайте подбородок к груди.

Хорошо бы вечером, но только не перед сном, позаниматься вместе с ребенком **физическими упражнениями**.

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и прежде всего физическая готовность к школе. Не случайно на первом году обучения в школе у многих детей возрастает заболеваемость. Некоторые шестилетки не адаптируются к школьному режиму даже в течение всего года, что свидетельствует о недостаточном внимании к их физическому состоянию в предшествующий дошкольный период жизни.

Достаточная физическая подготовка предполагает высокий уровень закаленности и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма. Хорошая закалка помогает не только противостоять различным неблагоприятным факторам, возникающим в новых школьных условиях, но и без особого труда, с интересом работать на уроках, своевременно и прочно овладевать знаниями, умениями и навыками.

***Физическая готовность ребенка к школе***. Все задачи по физической подготовке выпускника детского сада могут быть успешно решены, если работа ведется систематически и поэтапно в каждом возрастном периоде. К концу шестого года жизни показатели физического развития ребенка в среднем достигают: длина тела - 116 см, масса тела - 22 кг, окружность грудной клетки - 57-58 см. Основные движения становятся более сложными: увеличиваются скорость бега, длина и высота шага, в прыжках уже можно обращать внимание на правильность разбега, группировки и приземления, шестилетки уже могут подбрасывать и ловить мяч одной рукой.

Дети знакомятся с техническими элементами различных видов спорта (ходьбы на лыжах, катания на коньках, плавания), овладевают навыками езды на велосипеде, осваивают некоторые спортивные игры (бадминтон, горки и др.). Серьезные требования предъявляются к развитию физических качеств старших дошкольников - к таким как выносливость, ловкость, быстрота, сила.

К моменту поступления в школу у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформулировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. Суточная норма шагов - 1200-1500. Несмотря на то, что дети сильно различаются по типам подвижности и особенностям характера, у каждого из них необходимо формировать интерес к урокам физической культуры, желание участвовать в играх, проявлять активность на занятиях.

***Физическое воспитание*** детей дошкольного возраста включает в себя систематические занятия физической культурой, которые проводятся три раза в неделю в разных формах, включая учебную работу: физкультурно-оздоровительные мероприятия, утренняя гимнастика, физкультминутка, физические упражнения и подвижные игры на прогулках. Для обеспечения активности отдыха введены новые формы физкультурно-оздоровительной работы: физкультурные досуги, праздники здоровья, дни здоровья. Наполненные сюжетно-тематическим содержанием, они оставляют яркие эмоциональные впечатления, способствуют развитию интереса и творческой активности ребят.

Вместе с организованными формами физического воспитания необходимо уделять внимание и самостоятельной двигательной активности дошкольников. Именно здесь наиболее ярко проявляются индивидуальные потребности в активных движениях, что требует соответствующих воспитательных воздействий. Одним из показателей хорошей физической подготовки к школе является высокая работоспособность.

 ***Растим детей здоровыми!***