Консультация для родителей выпускников детского сада.

«Физическая подготовленность, как необходимость для дальнейшего успешного обучения в школе».

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и **физическая готовность — это**

- 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.

Меняющийся уклад жизни, нарушение старых привычек, возрастание умственных нагрузок, установление новых взаимоотношений с учителем и сверстниками - факторы 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 жизни.

Несмотря на то, что дети сильно различаются по типам подвижности и особенностям характера, двигательная активность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка.

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

У каждого из будущих первоклассников необходимо формировать интерес к занятиям физической культуры, желание участвовать в играх, проявлять активность во время любых занятиях.

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 пройдется по комнате, а затем опять встанет к стене. Если изменилось положение тела, то стоит повторять это упражнение почаще, пока не выработается **хорошая осанка.**

Профилактика плоскостопия.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей.

Обувь не должна быть слишком тесной или просторной.

Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков, на тонкой подошве.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Здорового ребенка не нужно заставлять

заниматься физкультурой – он сам нуждается

в движении и охотно выполняет все новые и новые задания.

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, ноги вытянуть на полу выдохнуть через рот, вернутся в и. п.. Это упражнение улучшает координацию и осанку.

- **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 каснуться 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.

Гибкость обязательно нужно развивать.

Выпускники детского сада должны уметь:

- Бросать мяч вверх с хлопками от 20 раз подряд.
- Вести мяч 1 рукой между предметами, змейкой, в движении прямо и боком.
- Отбивать мяч о пол двумя руками и одной - от 35 и больше раз подряд.
- 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 мальчики — 7-21 раз, девочки — 15 — 45 раз подряд 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 ребеноком 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.

Для уроков физкультуры в школе необходимо:

- футболка 2 шт.
- спортивный костюм (желательно 2 компл.), кроссовки,

Ваше терпение и усердие ребенка помогут преодалеть любые трудности!

Желаем вам удачи!