

Рекомендации для родителей **« Физическая готовность ребенка к школе»**

Инструктор по физической культуре МБДОУ №51 «Золотой орешек» – Селиванова О.И.

«Я скоро пойду в школу», - обычно с гордостью говорят малыши. Они узнают, чувствуют, что растут, меняются. Внимательно следят за их ростом и развитием родители, мучаясь в сомнениях: «Пора ли идти в школу?» кто может ответить на этот вопрос? Психологи, педагоги, а может сами родители, И так, чтобы ответить на ряд вопросов, нужно знать ряд физиологических особенностей детей. Бесспорно, чем лучше готов организм ребенка ко всем изменениям, связанным с началом обучения в школе, к трудностям которые неизбежны, тем легче он их преодолевает, тем спокойнее и безболезненнее будет протекать процесс приспособления.

Для успешного обучения в школе ребенку необходимо не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но прежде всего и физическая готовность ребенка к школе. 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. Некоторые шестилетки не адаптируются к школьному режиму даже в течении всего года, что свидетельствует о недостаточном внимании к их физическому состоянию в предыдущий дошкольный период жизни.

Достаточная физическая подготовка предполагает высокий уровень закаленности и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма. Хорошая закладка 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 овладеть знаниями, умениями и навыками.

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: увеличивается скорость бега, длина и высота шага, в прыжках уже можно обращать внимание на правильность разбега, группировки и приземлению, шестилетки уже могут подбрасывать и ловить мяч одной рукой.

К моменту поступления в школу у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопительный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка не зависимо 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. Рекомендуется перед школой провести несколько курсов закаливания. Хорошо укрепляет состояние ребенка занятие плаванием, бегом, гимнастика, в том числе и для глаз. Если есть возможность, очень полезно в последнее лето перед школой свозить ребенка на море, или в деревню. Свежий воздух, солнце, морское купание очень благоприятно скажутся на его здоровье, сделают ровным и спокойным сон ребенка, положительно отразятся на его состоянии нервной системы.