**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**городского округа Саранск**

**«Детский сад №89 комбинированного вида»**

**Клуб «Будущий первоклассник»**

**Консультация для родителей**

**на тему: «Физическая готовность ребенка к школе»**

**Подготовил**: Саксин В.А., инструктор по ФК

Саранск

2020

**Практически все родители много времени и сил уделяют развитию своего ребенка. Однако очень часто их внимание направлено, прежде всего, на его интеллектуальное развитие. Взрослые верят: если ребенок будет много знать и уметь, это позволит ему стать успешным в жизни. Вот почему его определяют в самые разные кружки. И действительно, ребенок осваивает новые виды деятельности: вот уже считает, читает, говорит по-английски… несомненно интеллектуально развивается. А физически?**

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и прежде всего физическая готовность. 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 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.

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. 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.

Обучение в школе потребует от ребенка большой физической нагрузки, способности управлять своими движениями, телом. Нередко, именно из-за

недостаточности развития физических качеств, некоторые дети отстают в учении. Важно развить у ребенка ловкость, координированность, гибкость, силу, выносливость. Например: бег в прямом направлении с установкой выполнить скорее – развивает быстроту, при оббегании поставленных в ряд флажков - ловкость, длительный бег в спокойном темпе тренирует выносливость. Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности. Для развития выносливости уже в дошкольном возрасте большое значение имеют волевые качества, стремление проявить максимум способностей, быть настойчивым, пересилить ощущение усталости.

Для достижения успеха в учебной деятельности.

Общая моторика у детей Дошкольного возраста развита интенсивнее, чем мелкая. Мелкая моторика – одна из сторон двигательной сферы, которая непосредственно связана с овладением предметными действиями, развитием продуктивных видов деятельности, письмом.

Овладение произвольными движениями, в частности, письмом, зависит от зрелости опорно-двигательного аппарата, а именно движений пальцев и кисти рук. Именно из-за недостаточности развития мелкой моторики у ребенка возникают описки, пропуски букв. Многие ученые отмечают, что обучение действиям с мячом развивает не только крупную, но и мелкую мускулатуру: увеличивает подвижность в суставах пальцев и кисти, укрепляет кисти рук, совершенствует движения руки в целом.

Все упражнения и игры с мячом сводятся, главным образом, к тому, чтобы бросать мяч в различных направлениях и ловить различными способами и называется **«**Школой мяча**».** Необходимо обратить внимание на то, чтобы ребенок, бросая мяч, как можно больше изолировал движения руки, т.е. чтобы при бросании мяча не участвовало все туловище. Нужно, чтобы бросала одна рука, а туловище, голова и ноги оставались совершенно спокойны.

При игре с мячом двумя руками необходимо обратить внимание на ловлю мяча кистями рук. Для этого кисти рук прикладываются одна к другой, как бы чашечкой, с обеих сторон захватывают летящий мяч, или мяч ловится одной кистью, а другая в это время сверху прикрывает его, не выпуская из рук. При ловле мяча маленького размера одной рукой главное участие принимают пальцы рук. Мяч можно ловить одной кистью, когда ладонь обращена прямо вперед. Если мяч отскакивает от пола, то его можно ловить, подставляя руку под мяч, делая кисть чашечкой вверх. Более сложное задание, когда надо поймать мяч после отскока от пола, когда рука повернута чашечкой вниз.

**Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата необходимо правильно организовать рабочее место ребенка.** Освещение должно быть рассеянным и достаточным. Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:

* высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было около 30 см;
* высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90º;
* желательно иметь опору для шейного и грудного отделов позвоночника, а также опору для стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом режиме.

Необходимо научить ребенка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения. Правильная, симметричная установка различных частей тела производится последовательно, начиная с положения стоп:

- стопы в опоре на полу или скамейке,

- в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым или небольшим тупым углом;

- равномерная опора на обе половины таза;

- между грудью и столом – расстояние 1-2 см;

- предплечья симметричны и свободно, без напряжения лежат на столе, плечи симметричны;

-голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см;

-при письме тетрадь повернута на 30º.

Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке, в начальной школе лучше дать ребенку ранец.

Нужно постоянно бороться с порочными позами. Так называемое косое положение плечевого пояса при письме – когда левая рука свешена со стола, или косое положение таза - когда ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене. Эти и другие порочные позы приводят к нарушениям осанки.

Надо освободить ослабленных детей, имеющих нарушения осанки, от дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или асимметричной статичной позой.

**Уделяйте особое внимание формированию здоровья,** **здорового образа жизни ребенка – это обеспечит безболезненный переход к начальной ступени школьного образования.**

Список использованной литературы

1. Васильева Н. Эмоциональное здоровье дошкольника.// Здоровье дошкольника. - №3, 2009г.
2. Никишина И.В. Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии: методическое пособие с электронным приложением. – М.: Планета, 2012. – 408с. (Дошкольное образование).
3. Смирнова А.И. Влияние физических упражнений на развитие общей и мелкой моторики («Школа мяча»): Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей, студентов педагогических вузов и колледжей. – Тольятти.: Издательство Фонда «Развитие через образование». – 2004. – 78с.