Инструктор по ФК

Донскова О.В.

**Консультация для родителей будущих первоклассников на тему:**

**«Физическая** **готовность ребёнка к школе»**

Когда наши дети идут в школу, все мы хотим, чтобы они хорошо учились. Важным фактором успешного обучения является физическая готовность. Часто болеющие, физически ослабленные учащиеся даже при наличии высокого уровня развития умственных способностей, как правило, испытывают трудности в обучении.

Особое внимание родителям следует уделить формированию правильной осанки дошкольника. Чтобы к школьному возрасту была правильная осанка, ребёнку нужно обеспечить:

* Полноценное правильное питание;
* Прогулки на свежем воздухе;
* Правильно оборудованное соответственно росту рабочее место (стол, парта);
* Регулярные физические нагрузки согласно возрасту (гимнастика, танцы, ЛФК);
* Полноценный отдых и сон;
* Подходящее спальное место (ортопедический матрац, подушка);

*Предлагаю несколько простых упражнений  для домашних физкультурных пауз.*

---И. п. – стоя около письменного стола, руки на поясе.

На счёт 1–3 – поднять руки вверх, прогнуться, потрясти кистями (вдох). 4 – 6 – опустить руки на пояс (выдох). Повторить 6 раз.

---И. п. – упор присев.

1–3 – встать, прогнуться (вдох).

4–6 – вернуться в и. п. (выдох). 4 раза.

3. И. п. – стоя, руки на поясе.

1–2 – наклон вправо (вдох).

3–4 наклон влево (выдох). 5 раз.

Дыхание ребёнка отличается, от взрослого он дышит более поверхностно и учащенно. Такое дыхание ухудшает вентиляцию лёгких и вызывает в них застой воздуха. Поэтому нужно в системе проветривать помещение, занятия физическими упражнениями проводить по возможности на свежем воздухе. А также полезна дыхательная гимнастика.

*При подготовке детей к школьному обучению советуем обратить внимание на следующие моменты:*

1.Среди родителей, а подчас и учителей, существует мнение, что учить детей усидчивости следует за столом, почаще привлекая их к «сидячим» занятиям. Это не верно. Усидчивость, возможно, развивать лишь при условии полного удовлетворения потребности в движении.

         Поэтому, прежде чем усаживать ребёнка за стол читать или писать,      необходимо убедиться, что он достаточно перед этим двигался. В противном случае занятия не дадут нужного результата, вызвав переутомление.

2. Считается, что умственное развитие осуществляется только в процессе специального организованных бесед, чтения книг с непременным участием взрослого. Это не совсем верно. Движения и здесь окажут неоценимую услугу.

     Например, в самостоятельной игре с мячём, ребёнок получает интенсивную тренировку многих мозговых центров, тренируются, не руки, а прежде всего, мозг. В игре ребёнок упражняет память, внимание, волю, учится соподчинять движения рук, глаз, приобретает разносторонние знания о свойствах мяча, определённые пространственно – временные представления. Огромную зарядку получают мышцы, сердце и другие органы.

   Следовательно, одна из главнейших задач семьи при подготовке детей к школе заключается в правильной организации двигательного режима, который можно рассматривать и как средство развития интеллекта, речи ребёнка, умения управлять собой.

3. В семье обязательными должны стать утренняя гимнастика в сочетании с закаливанием, физические упражнения и подвижные игры на  воздухе со сверстниками.    Полезные семейные туристические походы, лыжные прогулки, выезды на природу с плаванием, весёлыми играми и соревнованиями. Интересны внутри и межсемейные соревнования под девизом «Мы – спортивная семья». Участие в них детей – прекрасная школа для развития не только движений, но и организованность, настойчивости в преодолении трудностей.

***Уважаемые родители! Помните, что хорошая физическая подготовка ребёнка помогает ему 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. Укрепить иммунитет, улучшить здоровье ребёнка.***

2021г.

