**Физическая готовность ребенка к школе**

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

Перед поступлением ребенка в школу необходимы тщательное прогнозирование течения адаптации ребенка к новым ожидающим его условиям и формирование комплексных психолого­медико-педагогических рекомендаций. В области физической культуры и здоровья детей 5–7 лет предлагается комплекс мер, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, формирование физической культуры.

Процесс перехода ребенка из детского сада в школу является достаточно трудным этапом в его жизни, требующим напряжения всех физиологических систем организма, эмоционально ­волевой сферы. Чтобы этот период был для него менее болезненным, его нужно заблаговременно готовить к школе. Важно, чтобы к этому моменту ребенок обладал не только определенной суммой знаний и умений, но и имел хорошее физическое и психическое здоровье.

*Что понимают под физической готовностью?*

Для того чтобы, ребенок мог справляться и выдерживать учебную нагрузку в течение всего урока и школьного дня, он должен быть здоров и хорошо физически развит:

* иметь нормальный рост, вес, объем груди, мышечный тонус, пропорции, кожный покров и прочие показатели, соответствующие средним нормам физического развития мальчиков и девочек 6 – 7 – летнего возраста,
* нормальное, соответствующее возрасту, состояние зрения, слуха, моторики, особенно сформированность мелких движений кистей рук и пальцев (близорукость, пониженный слух или недостаточная подвижность и координированность мелких движений руки нередко являются причинами, мешающими успешности учения детей в школе),
* нормальное, соответствующее возрасту, состояние нервной системы ребенка: степень ее возбудимости, силы и подвижности (нарушения нервной деятельности приводят к быстрой утомляемости ребенка и отрицательно влияют как на успеваемость, так и на отношение ученика к школе).

Для того, чтобы лучше понять, какие проблемы могут подстерегать первоклассника, давайте немного коснемся физиологических особенностей ребенка этого возраста.

Мы с Вами уже говорили, что этот возраст и адаптация к школе сложны как в психологическом, так и в физическом плане. Физическое развитие ребенка 5 – 7 лет находится на той стадии, что его опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, эндокринная и нервная системы испытывают бурные изменения.

Тело еще не готово к длительным статическим позам. Сидеть неподвижно первокласснику очень тяжело, недостаточно развитые мышцы спины не могут удерживать спину в прямом ровном положении при напряженной сидячей работе. В этом возрасте еще не закончено окостенение и формирование грудной клетки, позвоночника, поэтому неправильная осанка, ношение тяжелого портфеля в одной руке незаметно могут привести к серьезным последствиям.

Очень тяжело ребенку дается письмо, ведь его кисть тоже не достаточно готова к выполнению мелких сложных движений, поэтому при письме рука болит. Кроме того, старательно выводя буквы, начинающий школьник невольно задерживает дыхание, что приводит к кислородному голоданию. Слух ребенка этого возраста тоже несовершенен, поэтому первоклассник может просто не услышать учителя, что – то пропустить из его объяснений.

Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. По наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу первой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых – значительное его повышение (признак переутомления). Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания в первой четверти.

***Что можем сделать мы взрослые, чтобы облегчить маленькому школьнику период адаптации?***

* Обеспечить полноценный режим дня.
* Ребенку полезно будет гулять 2,5 – 3 часа в день.
* Спать нужно 10 – 11 часов.
* Cвести к минимуму все события, возбуждающие нервную систему.
* Будить ребенка надо начинать за 15 – 20 минут до реального времени подъема, с игрой, ласковой интонацией в голосе, чтобы с утра не настраивать на негатив.
* Лучше, чтобы ребенок перед школой обязательно позавтракал. Разнообразное и полноценное питание, содержащее фрукты, овощи, богатые витаминами. А, С и группы В, поможет обеспечить организм необходимыми микроэлементами.
* В этот период нежелательно перегружать первоклассника домашними заданиями. То есть не нужно проявлять излишнее рвение, мучая своего неопытного ученика бесконечными переписываниями прописей, длительным чтением, прохождением «про запас» еще не изученного материала по математике и т. д., которые зачастую сопровождаются бесконечными поучениями и недовольными упреками. В результате таких действий – ребенок измучен и уставший, через некоторое время начинает часто болеть или ненавидеть учебу.
* По возможности, сделать дома условия для двигательной активности (например, спортивный уголок).
* Воспитывать у ребенка самостоятельность и ответственность, как главные качества сохранения собственного здоровья.

Все задачи по физической подготовке выпускника детского сада могут быть успешно решены, если работа ведется систематически, поэтапно и совместно с родителями. Движение – главное условие нормального роста и развития организма. Ребёнок дошкольного возраста должен уметь разнообразно двигаться, иметь возможность развивать силу, ловкость, выносливость. Занятия физической культурой в семье должны стать в семье традицией, лишь тогда они принесут пользу. Совместные с родителями игры, спортивные развлечения, прогулки и экскурсии на свежем воздухе укрепляют здоровье детей, развивают физические способности. Основные двигательные навыки, которые необходимо развивать у дошкольника,- ходьба, бег, лазанье, метание. Поэтому во время прогулок необходимо дать ребёнку реализовать свою потребность в движении.

Утренняя гимнастика обязательна в те дни, когда ребёнок не пошёл в детский сад. Комплексы располагаются в родительских уголках детского сада. Во многих семьях занятия физической культурой, подвижные игры, утренняя гимнастика проводятся совместно с родителями. И это правильно! Данный вид деятельности повышает авторитет взрослых, желание подражать им, способствует складыванию дружных, доброжелательных взаимоотношений, воспитывают любовь к физической культуре, создают бодрую, дружную обстановку в семье.

-Как вы организовываете двигательную активность ребёнка? (обсуждение)

**Мастер – класс инструктора по физической культуре: «Комплекс утренней гимнастики без предметов»**

*1.*И.п. – руки на поясе. Круговые движения головой.(1-4)

*2.*И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. То же влево (6 – 8 раз).

*3.*И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо ( влево); 2 – вернуться в и.п. (6 раз).

*4.*И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).

*5.*«Гномики – великаны». «Гномики»-присесть, «великаны»- встать на носки, потянуться.

*6*.Прыжки и ходьба на месте.

Предлагаю памятку: **«Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка»**

***Памятка.***

В настоящее время большинство детей дошкольного возраста испытывают дефицит двигательной активности. Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребёнка необходимой привычкой нужно соблюдать следующие условия.

- приучать ребёнка к гимнастике с 2-3 лет;

- ежедневно выполнять зарядку, используя разнообразные комплексы с предметами и без;

- позаботиться о наличии элементарного спортивного инвентаря дома;

- использовать весёлую ритмичную музыку;

- выполнять упражнение вместе с ребёнком;

- включать в комплекс не более 10 упражнений;

- не забывать хвалить ребёнка.

**Желаем вам терпения и здоровья!**