Физическая готовность ребёнка к школе!

Уважаемые родители будущих первоклассников, задумывались вы, готов ли физически Ваш ребенок к школе?

<u>Диагностика физического состояния</u> – обязательное требование. В то же время во внимание нужно принимать индивидуальные особенности ребенка.

Подготовка к поступлению в первый класс играет особенную роль.

В обязательном порядке оцениваются следующие аспекты:

- Моторика рук. Для достижения положительных и нужных результатов рекомендуются тренировки с 3-летнего возраста. Вне зависимости от пола, малыш должен работать с мелкими деталями, вышивкой, пластилином. Эффективными становятся пальчиковые игры. Моторика рук один из вариантов диагностики физиологического соответствия возрасту;
- **Координация**. Для этого рекомендуются активные игры. Например, малыш должен быть готов с легкостью поймать мяч с расстояния 5 7 сантиметров;
- Динамическое и статическое равновесие гарантируют возможность активного образа жизни и посещения школы;

• Ребенок должен обладать богатыми двигательными возможностями.

Очень большая нагрузка в школе идет на спину ребенка: долгое время партой за непривычной позе, объемный ранец за спиной приводят резкому ухудшению осанки Чтобы искривлению позвоночника. это предотвратить, нужно уделять внимание физическому развитию малыша, укреплять мышцы спины и брюшного пресса.



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

1. Среди родителей, существует мнение, что учить детей усидчивости следует за столом, чаще 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 мячом, 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.

Предлагаю несколько простых упражнений для домашних физкультминуток.

- 1. И.п. сидя, руки на поясе.
- 1-2 поворот головы направо.
- 3-4 поворот головы налево.
- 5-6 плавно наклонить голову назад
- 7-8 голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
- 2. И.п. сидя, руки подняты вверх.
- 1 сжать кисти в кулаках.
- 2 разжать кисти.

Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

- 3. И.п. стоя, руки вдоль туловища.
- 1 правую руку на пояс.
- 2 левую руку на пояс.
- 3 правую руку на плечо.
- 4 левую руку на плечо.
- 5 правую руку наверх.
- 6 левую руку вверх.
- 7-8 хлопки руками над головой.
- 9 опустить левую руку на плечо.
- 10 правую руку на плечо.
- 11 левую руку на пояс.
- 12 правую руку на пояс.
- 13-14 хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп 1 раз медленный, 2-3 раза средний, 4-5 быстрый, 6 медленный.



- 4. И.п. стойка ноги врозь, руки за голову.
- 1 резко повернуть таз направо.
- 2 резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
 - 5. И. п. стоя около письменного стола, руки на поясе.
 - 1 3 поднять руки вверх, прогнуться, потрясти кистями (вдох).
 - 4 6 опустить руки на пояс (выдох). Повторить 6 раз.
 - 6. И. п. упор присев.
 - 1 3 встать, прогнуться (вдох).
 - 4-6 вернуться в и. п. (выдох). 4 раза.
 - 7. И. п. стоя, руки на поясе.
 - 1 2 наклон вправо (вдох).
 - 3-4 наклон влево (выдох). 5 раз.

