**Рекомендации для родителей «Физическая подготовка ребенка необходима для обучения в школе»**

**Подготовил материал: инструктор по ф\к Дмитриева Г. Н.**

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и прежде всего физическая. Меняющийся уклад жизни, нарушение старых привычек, возрастание умственных нагрузок, установление новых [взаимоотношений](https://pandia.ru/text/category/vzaimootnoshenie/) с учителем и сверстниками — факторы значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, всё это 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.

Сформированные соответственно возрасту разнообразные движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы и др. 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.

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](https://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/) 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 ребенка на правильность разбега, группировки и приземления; шестилетки уже ведут, подбрасывают и ловят мяч одной рукой.

Дети знакомятся с техническими элементами разных видов спорта — ходьбы на лыжах, катания на коньках, плавания, овладевают навыками езды на [велосипеде](https://pandia.ru/text/category/velosiped/), осваивают некоторые спортивные игры ([бадминтон](https://pandia.ru/text/category/badminton/), городки и др.).

Серьезные требования предъявляются к развитию физических качеств старших дошкольников (выносливость, ловкость, быстрота, сила).

К моменту поступления в школу у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано 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. Ориентиром в этом плане может служить суточная норма шагов — 12 000—15 000.

Несмотря на то, что дети сильно различаются по типам подвижности и особенностям характера, у каждого из них необходимо формировать интерес к занятиям физической культуры, желание участвовать в играх, проявлять активность.

Современные программные требования, предъявляемые к развитию двигательной сферы, нацеливают на обеспечение высокой двигательной активности с учетом качественного формирования основных и прикладных движений, воспитания нравственных, волевых и других личностных качеств. В условиях детского сада все это реализуется при наличии оптимального двигательного режима, с помощью различных педагогических средств и методов.

Организация процесса физического воспитания детей дошкольного возраста включает систематические занятия физической культурой, которые проводятся три раза в неделю в разных формах, включая учебную работу; физкультурно-оздоровительные мероприятия, предусмотренные в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка, физические упражнения и подвижные игры на прогулках).

Для обеспечения активного отдыха введены и новые формы физкультурно-оздоровительной работы (физкультурные досуги, праздники, дни здоровья). Наполненные сюжетно-тематическим содержанием, они оставляют яркие эмоциональные впечатления, способствуют развитию интереса и творческой активности ребят.

Наряду с организованными формами физического воспитания необходимо уделять внимание и самостоятельной двигательной деятельности дошкольников. Именно здесь наиболее ярко проявляются индивидуальные потребности в активных движениях, что требует соответствующих воспитательных воздействий.

**Особый оздоровительный эффект** дают физические упражнения и игры на свежем воздухе. В связи с этим в программе значатся разные виды физкультурной работы, предусматривающие максимальное использование благоприятных климатических условий для укрепления здоровья детей.

Одним из показателей хорошей физической подготовки к школе является высокая работоспособность. Она связана со множеством биологических, социальных, гигиенических и других факторов, поэтому при ее развитии надо учитывать возраст детей, состояние их здоровья, уровень познавательных способностей и т. д

Умственная работоспособность дошкольников на занятиях проявляется, прежде всего, в желании самостоятельно работать, умении сохранять внимание и не отвлекаться в течение двадцати пяти минут занятия, в высокой активности и хорошем усвоении программного материала, в отсутствии выраженного утомления после занятия. Для детей дошкольного возраста характерен большой диапазон работоспособности. Например, выполняя специальные задания, дошкольники с высокой работоспособностью проявляют большую настойчивость и собранность, что позволяет им качественно и результативно справляться со значительным объемом работы в соответствии с учебными требованиями.

В то же время при выполнении длительных и трудных умственных заданий продуктивность в разные периоды занятия у этих ребят может быть различна.Так, часть из них, добиваясь высоких результатов работы в первой половине занятия, резко снижают их во второй, как бы «выкладываясь» в начале работы. Другие же сохраняют достаточно высокий уровень работоспособности на протяжении всего занятия, но он характеризуется отдельными кратковременными спадами и последующими подъемами.

У детей с низкой работоспособностью продуктивность и качество работы примерно в два-три раза ниже по сравнению с остальными сверстниками. При этом они недостаточно регулируют свои действия, нуждаются в поддержке взрослых (подсказки при выполнении необходимых действий, уговоры и требования продолжать работу и т. д.) Для таких детей характерны частые отвлечения и пассивность на занятиях. Это приводит к слабому усвоению материала, усугубляющемуся недостаточной предшествующей подготовкой. Если дети с высокой работоспособностью более однородны по своему составу, то среди последних есть как по-настоящему пассивные, вялые, ленивые, так и чрезмерно подвижные, быстро утомляющиеся, с неустойчивой нервной системой, т. е. дети, у которых уровень знаний может быть и не ниже среднего.

Дети с повышенной нервной возбудимостью, даже при условии, если они легко усваивают предлагаемый материал, не способны сосредоточенно и продуктивно работать, поскольку их физическое состояние ослаблено. Поэтому, помимо индивидуальных педагогических воздействий, они нуждаются в специальных медицинских назначениях, укрепляющих нервную систему. Важно учитывать не только объем и качество выполненной ребенком работы, но и состояние его организма во время трудового процесса, в частности затраты энергии, которая нужна для осуществления данной деятельности.

Перед поступлением в школу у ребенка **важно развить желание учиться, пробудить интерес к знаниям, к самостоятельной деятельности**. Заинтересованный содержанием материала и умеющий работать дошкольник без особого труда выдержит продолжительность занятия, активно будет участвовать в образовательном процессе.

В условиях возрастающих умственных нагрузок **важнейшую роль в сохранении и укреплении** **здоровья** дошкольника **играет режим** — рациональное сочетание и распределение во времени основных состояний (сна, бодрствования, кормления), смена различных [видов деятельности](https://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/) и отдыха, физических и умственных нагрузок, учет возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей детского организма.

Нервная система ребенка-дошкольника отличается особой ранимостью, повышенной возбудимостью (преобладанием возбуждения над торможением), недостаточной подвижностью нервных процессов. Поэтому забота о полноценном отдыхе, восстанавливающем функциональное состояние детского организма, так необходима.Определенный распорядок помогает организовать внутренний ритм жизни ребенка и его внешнее поведение. Так, ребенок, приученный заниматься в определенное время тем или иным видом деятельности, делает это спокойно, без излишнего напряжения и затрат дополнительной энергии и, напротив, не приученный регулярно заниматься на занятиях с трудом сосредоточивает свое внимание на содержании задания, не может положенное время сохранять за столом рабочую позу и т. п.

Не приучившись ложиться спать в одно и то же время, дети капризничают, волнуются, долго не засыпают.

Взрослым надо помнить о том, что только последовательный, ежедневно соблюдаемый в дошкольном учреждении и в семье режим дня обеспечивает оздоровительную направленность. Воспитатель выполняет в этом процессе координирующую роль: он следит за своевременным осуществлением всех режимных моментов.

Каждый режимный процесс выполняет свою специфическую функцию (обучение на занятиях, оздоровление во время прогулок, насыщение во время еды и т. д.) и оказывает непосредственное влияние на протекание последующих моментов.

Например, перегрузка или недогрузка ребенка разными впечатлениями, несвоевременная смена видов деятельности во время бодрствования резко снижают качество сна, а неполноценный сон уменьшает функциональные возможности детского организма в последующих видах деятельности.

Чередование деятельности и отдыха, полноценное питание и сон, прогулки, закаливание, занятия физической культурой, выполнение посильного физического и умственного труда и пр. могут успешно осуществляться лишь при условии создания необходимых гигиенических и педагогических условий (воздушно-тепловой режим, освещенность, уровень сформированности различных навыков у детей, качество [воспитательной работы](https://pandia.ru/text/category/vospitatelmznaya_rabota/) в группе и т. п.).

Так, прочно сформированные, автоматизированные навыки самообслуживания, умение четко выполнять различные, программные требования значительно сокращают время проведения ряда процессов (одевание, раздевание, еда, водные процедуры, подготовка к занятиям и т. д.), высвобождая время для самостоятельных игр и прогулок. Кроме того, это является хорошей профилактикой утомления.

У старших дошкольников необходимо формировать навыки личной и общественной гигиены. Воспитание культурно-гигиенических навыков сопровождается объяснением их значимости для охраны своего здоровья и здоровья окружающих.

Потребность опрятно содержать тело и одежду, быть аккуратным во время еды, чистить зубы, часто мыть руки и т. д. должна стать стойкой привычкой будущего школьника.

Положительное отношение к процедурным мероприятиям помогают сформировать сюжетные игры санитарно-гигиенического содержания, а также просмотр диапозитивов, телепередач.