

## **ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!**

### *Родителям будущих первоклассников.*

#### *Консультация.*

### **Физическая готовность ребёнка к школе.**

*Подготовила: инструктор по физической культуре Туркина О.А.*

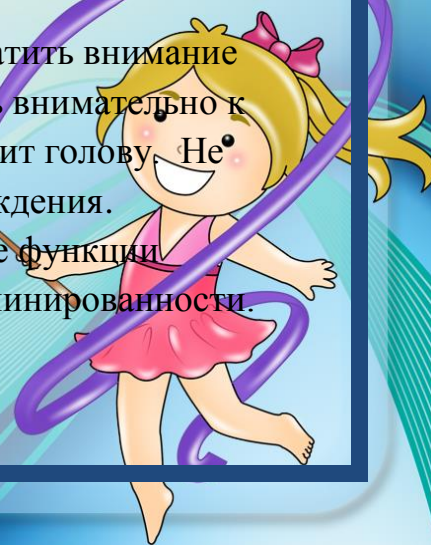
Здоровые дети намного быстрее приспосабливаются к тем изменениям в их жизни, которые связаны с началом обучения в школе. Именно физическое развитие и определяет физическую готовность к школе. Оценить развитие и определить, готов ли ребенок к новому жизненному этапу, можно следующим образом:

- проверить его слух;
- проверить зрение;
- оценить способность ребенка сидеть некоторое время спокойно;
- проверить, развита ли у него координация моторных навыков (умеет ли он играть с мячиком, прыгать, подниматься и спускаться по лестнице);
- оценить внешний вид ребенка (выглядит ли он отдохнувшим, бодрым, здоровым)

Но даже у детей одного возраста может быть разное физическое развитие. Скелет и мышцы ребенка могут быть попросту не готовы к новому образу жизни, который предлагает школа. Тяжело и часто болеющие дети из-за пропусков занятий они могут стать отстающими. Если у вас есть малейшие подозрения, что ребенок физиологически не готов к школе, проконсультируйтесь с врачом.

В домашних условиях можно сделать Филлипинский тест. Попросите ребенка дотянуться правой рукой до левого уха, проведя руку над головой. Взрослому этот маневр легко удастся, а вот физически незрелый ребенок не сможет этого сделать. Тест достаточно точно определяет не только развитость скелета, но и уровень зрелости нервной системы ребенка.

А ещё, **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ**, необходимо обратить внимание на осанку вашего будущего первоклассника! Присмотритесь внимательно к своему ребенку, последите за тем, как он сидит, ходит, держит голову. Не правы родители, считающие, что осанка дана ребенку от рождения. Формировать правильную осанку – значит влиять на многие функции организма, способствовать воспитанию характера и дисциплинированности.



Осанка, или привычная поза, приобретаемая в течении всего периода роста, во многом зависит от положения позвоночного столба и развития мышц, убеждающих его в правильном положении.

Очень часто родители требуют от детей напряженных поз, считая их признаком хорошей осанки. Между тем чрезмерное напряжение мышц делает осанку неестественной и некрасивой, а главное, быстро утомляет ребенка.

### **Нарушения, или дефекты, возникают:**

- в связи с неравномерным развитием мышц спины, живота, бедер, шеи, удерживающих позвоночник;
- при неправильном режиме ребенка (недостаточные прогулки, пассивный отдых, неправильно питание, мебель несоответствующая росту ребенка, мягкая постель);
- при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Родители должны иметь в виду, что дефекты осанки, возникают у детей раннего возраста, выражены в нерезкой, расплывчатой форме и отличаются большим непостоянством. Вследствие этого очень трудно предвидеть, по какому пути пойдет дальнейшее развитие этих нарушений.

Основным средством профилактики и лечения нарушений осанки служат занятия физическими упражнениями. С детьми дошкольного возраста занятия проводятся преимущественно в игровой форме. С этой целью хорошо использовать такие имитационные упражнения, как "Зайчик", "Кошка", "Лыжник" и другие.

*Интернет ресурс*

