**Консультация для родителей**

**«Физическая готовность детей 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 обучающиеся даже при наличии высокого уровня развития умственных способностей, как правило, испытывают трудности в обучении.

Необходимо определить готовность ребенка до поступления в школу. Доказано, что у неготовых к систематическому обучению, труднее и длительнее проходит адаптация, приспособление к школе, у таких детей в большем числе случаев отмечается нарушение состояния здоровья.
Специалисты отмечают, что среди современных детей седьмого года жизни «школьно-незрелые» составляют более 40%, что в 3 раза превышает количество таких детей в 70-е годы и в 2 раза больше, чем в 80-е годы. Они связывают такое положение с ухудшением состояния здоровья детей, снижением их функциональных возможностей.

Среди родителей, а подчас и учителей, существуют такие мифы:

1. Учить детей усидчивости следует за столом, почаще привлекая их к «сидячим» занятиям. Усидчивость же, 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. 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.

Давайте посмотрим, как мы можем помочь нашим детям подготовиться к школе.

В детском саду физическое воспитание детей включает в себя систематические занятия физической культурой, которые проводятся три раза в неделю в разных формах, также – это ежедневная утренняя гимнастика, физкультминутки, гимнастика после сна, степ-аэробика, физические упражнения и подвижные игры на прогулках. Для обеспечения активного отдыха введены такие формы физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурные развлечения, дни здоровья, спортивные праздники.

Тот, кто умеет хорошо двигаться, координирует свои движения и действия, хорошо адаптируется в новой ситуации, всё это характеристики здорового ребенка.

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.

   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.

Каждый год в сентябре и мае проводится диагностика физических качеств детей.

По результатам мониторинга индивидуального развития, у детей подготовительной к школе группе на начало учебного года отмечается:

* Низкий уровень показателей быстроты (бег 10 метров схода)
* Ниже среднего показатели скоростно-силовых качеств ( прыжок в длину с места)
* Средний уровень гибкости ( наклон вперед)
* Низкий уровень показателей ловкости (бег зигзагом)

Чтобы определить готовность ребенка к школе в мае также проводится ряд тестов двигательного развития. Для определения уровня развития скоростно-силовых качеств дети выполняют прыжки на месте с толчком двумя ногами с высотой 5-8 см за 5 секунд. Для оценки максимальной частоты движения кисти используют тепинг –тест. Он важен для характеристики состояния двигательной сферы, а также демонстрирует силу нервной системы. Для оценки статической устойчивости применяется тест «поза Ромберга». По показателям этих тестов проводится оценка результатов и определяется готовность ребенка к школе.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдение техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий ее соблюдения является наличие спортивной формы у детей. Одежда должна быть такой, чтобы в любой ситуации, при организации любой деятельности ребёнок чувствовал себя легко, уютно, комфортно.

Уважаемы родители, чтобы вашему ребенку было удобно заниматься на занятиях по физическому развитию, мы рекомендуем принести спортивную форму: футболку, шорты, носки, кроссовки. Также следует знать, что в этой форме, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у вашего ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него. Для занятий на улице необходимо также наличие удобной, не стесняющей движения формы.

**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.**