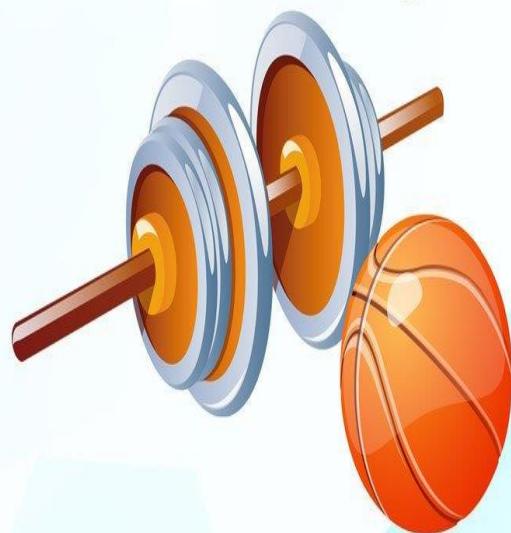


**Консультация для родителей  
«физическое здоровье и  
готовность ребёнка к обучению  
в школе»**



Составила: Дворникова Л.И.



Если ребёнок физически ослаблен, ему будет трудно работать на уроке из-за быстрой утомляемости.

### ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- обращаете ли Вы внимание на *развитие крупных групп мышц ребёнка и основных двигательных навыков в беге, прыжках, лазании, метании и др.?*

Всё это очень важно и для взаимодействия с детьми, и для уверенности ребёнка в себе, осознания, что он не менее, чем другие, ловок, силен, быстр.

- Способствуете ли Вы тому, чтобы *прогулка ребёнка включала в себя занятия сезонными видами спорта?* Например, зимой – кататься с горки на санках, играть в хоккей, летом – плавать, кататься на велосипеде, роликовых коньках и др.

Развивающийся организм будущего школьника нуждается в постоянном движении!

- Активно ли Вы используете все доступные средства для *профилактики нарушения осанки ребёнка:*

- движения во всех видах;

- подвижные игры на воздухе;

- утреннюю гимнастику;

- постоянное наблюдение за позой ребёнка во время игр, занятий за столом;

- ежедневное выполнение в семье «ЗОЛОТОГО» комплекса упражнений с палкой?

*Ваше внимание и активное участие в физическом воспитании ребёнка в тесном сотрудничестве со специалистами ДОО обеспечат успешную готовность к обучению в школе.*

### ***КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА САМОМУ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЮ ПОСАДКУ?***

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что неподвижное сидение за партой – самый трудный вид физической нагрузки?

Все системы и органы 6-7-летнего ребёнка находятся в стадии формирования. Мышцы спины ещё слабы, поэтому *ребёнку трудно быть неподвижным более 25 минут .*

ПРОСЛЕДИТЕ, как сидит Ваш ребёнок во время рисования или других занятий.

*Неправильная поза затрудняет дыхание, может привести к нарушению осанки и искривлению позвоночника, а также влияет на возникновение и развитие близорукости.*

*Всё это усиливает утомление и нарушает письмо!*

НАУЧИТЕ ребёнка самому контролировать свою посадку.

*Пусть проверит расстояние от глаз до рисунка рукой: поставит руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска. Между столом и грудью должен свободно проходить кулак. Лопатки касаются спинки стула. \_*

ПРОИГРАЙТЕ этот момент вместе с ребёнком:

**«Ставим руку на стол:**

**Глазкам нужен настрой.**

**Кулачок, проходи!**

**Грудку ты освободи.**

**Ну, а спинка – к спинке стула:  
Позвоночник не согнуло!  
Осанка – стройная спина –  
Даёт здоровье нам она!  
И если с ней дружить – тем более  
Поможет хорошо учиться в школе!»**