**Консультация для родителей.**

**Готовность детей к школе – наша общая задача.**

Мне хотелось бы сказать несколько слов о физической подготовке Ваших детей к новому этапу в их жизни - к школе.

 Вы, конечно, знаете, что для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и прежде всего психическая и физическая.

Меняющийся уклад жизни, нарушение старых привычек, возрастание умственных нагрузок, установление новых взаимоотношений с учителем и сверстниками — факторы значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, что в свою очередь сказывается на здоровье ребенка - это отклонения в поведении ребенка, утомляемость, пассивность на уроках, застенчивость и безынициативность и т.д.

За последнее 10-летие в Российской Федерации значительно ухудшилось состояние здоровья детей дошкольного возраста. По результатам всероссийской диспансеризации детей только 32,1% признаны здоровыми (I группа здоровья), 51,7% имеют функциональные отклонения (II группа здоровья), 16,2% — хронические заболевания. Результаты выборочных научных исследований свидетельствуют о том, что в настоящее время не более 10% детей 5—7 лет можно считать абсолютно здоровыми.

Вот такая не веселая статистика

Не случайно, на первом году обучения в школе у многих детей возрастает заболеваемость. Некоторые шестилетки, семилетки не адаптируются к школьному режиму даже в течение всего года, что, зачастую, свидетельствует о недостаточном внимании к их физическому состоянию в предшествующий дошкольный период жизни.

За годы пребывания Ваших детей в детском саду мы старались создать все необходимые условия. Для того, чтобы воспитанники получили достаточную физическую подготовку, использовались различные физкультурно-оздоровительные формы работы: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, физические упражнения и подвижные игры на прогулке, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, Все для создания хорошей базы для успешной учебы в школе.

На что хотелось бы обратить Ваше внимание и дать несколько советов для Вас, уважаемые родители, чтобы адаптация к школе прошла для Ваших детей наиболее легко и безболезненно.

В первую очередь – охрана нервной системы детей от перенапряжения в учебе, различных видах работ должна занимать особое место. Необходимо в течение дня рационально распределять нагрузку. Правильное распределение нагрузки можно обеспечить сменой разной по характеру деятельности (чередование умственной деятельности с трудовой, игровой или с физической нагрузкой). При этом каждый из Ваших детей индивидуален. Каждому характерен свой уровень двигательной активности – низкий, средний, высокий. Проще говоря - это наши “шустрики” и “мямлики”. И, для того, чтобы результат учебной деятельность был наиболее эффективен, старайтесь распределять нагрузку согласно двигательному уровню – для шустриков выделяйте немного больше времени для движений, но не переусердствуйте, т.к. это может вызвать обратный эффект. Для остальных детей – игры или трудовые поручения не должны быть продолжительные и трудоемкие, для коррекции уровня двигательной активности нагрузку постепенно и плавно увеличивайте.

Наряду с охраной нервной системы стоит не менее важная задача - воспитание правильной осанки, правильного положения тела при ходьбе, в положении стоя, сидя. В воспитании осанки не должно быть мелочей. Важно все: как ребенок спит, стоит, сидит, сохраняет позу в танце, выполняет различные физические упражнения. Костно-мышечная система детей этого возраста еще не окрепла, изгибы позвоночника только формируются, поэтому даже правильная поза, но сохраняемая длительное время, может стать причиной нарушения осанки.

Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и большое физиологическое значение, так как обеспечивает правильное положение и нормальную деятельность внутренних органов, особенно сердца и легких.

Воспитание правильной осанки должно сочетаться с развитием силы мышц, удерживающим позвоночник в правильном положении. Здесь большую роль играют занятия физкультурой и спортом. Хорошо развитые мышцы спины и брюшного пресса позволят вашему ребенку без труда носить ранец с учебниками, длительное время находиться в статическом состоянии без ущерба здоровью.

Но и здесь нужно находить золотую середину. Зачастую родители с первых дней пребывания в школе, стараются записать детей в какие-либо спортивные секции и кружки.

Не торопитесь, для большинства детей поступление в школу это определенный стресс. Дайте детям возможность освоиться и приспособиться к новым для них условиям, привыкнуть к новым требованиям. И когда Вы уже будете уверены, что Ваш ребенок вполне комфортно чувствует себя в школе, можете выбрать для него направление внеклассной деятельности, только перед этим не забудьте спросить о желании своих детей. Чтобы в дальнейшем и это не стало дополнительным фактором ухудшения физического и психического состояния вашего ребенка.

С воспитанием правильной осанки тесно связано укрепление стопы, предупреждение плоскостопия. Я думаю, что все знают о прямой зависимости стопы к состоянию позвоночника и внутренних органов человека.

Всем детям, а не только предрасположенным к плоскостопию, рекомендуются упражнения, укрепляющие свод стопы, использование босохождения, выбор для детей качественной правильной обуви.

Немаловажную роль в подготовке детей к школе имеет закаливание. Мы живем в благодатном крае. Не забывайте об этом, дайте возможность этим летом Вашим детям вдоволь применить воздушные, солнечные и конечно, морские ванны.

Ну и особого внимания требует охрана зрения ребенка. Многие виды деятельности детей связаны со значительным напряжением зрения. Следует своевременно переключать детей на другую деятельность, не требующего зрительного сосредоточения, чередовать близкое и далекое восприятие предметов. Должны быть хорошо освещены не только рабочие места, но и те уголки, где проходят самостоятельные игры детей.

Регулярные занятия физическими упражнениями не только укрепляют здоровье, но и воспитывают навыки поведения в коллективе, способность проявлять волевые усилия, развивают инициативу и самостоятельность, помогают выработать привычку систематически заниматься физической культурой и спортом, привить важнейшие гигиенические навыки. И, конечно же, ярким примером и образцом для подражания должны быть Вы, родители! Не ограничивайтесь только функцией проверки уроков и чтения нотаций. Найдите время для совместных подвижных и спортивных игр, занятий физкультурой и спортом.

Ученик И.П.Павлова академик Быков говорил, что без мышечных движений невозможно ни познание природы, тем более переделка ее в процессе труда, ни совершенствование самого человека в процессе воспитания.

Удачи Вам и успехов Вашим детям!

