**Консультация для родителей старших дошкольников**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ»**

Подготовила Кокошникова Н. Н.

инструктор по физкультуре

МДОУ д/с № 117 «Электроник»

С первых дней обучения ребенку придется привыкать к новому режиму сна и питания, выполнять большое количество заданий, а самое главное – спокойно сидеть целых сорок минут подряд.

Если ребенок здоров, он в скором времени адаптируются к новым нагрузкам и условиям. А вот слабеньким, подверженным частым заболеваниям детям поначалу приходится нелегко. Они быстро устают, незакаленный организм становится легкой добычей вирусов. В результате - болезни, пропуски занятий, отставание по программе.

Насколько здоровье вашего ребенка соответствует норме? Необходимо заранее нанести визит врачам-специалистам, чтобы:

• *проверить зрение*

Наиболее частой проблемой является близорукость. Если офтальмолог выявит начинающийся процесс, отнеситесь к этому с большим вниманием, ведь, выполняя рекомендации врача, можно значительно замедлить развитие патологии.

• *провести диагностику ЛОР-органов*

Проблемы с носом, горлом и ушами неприятны сами по себе, к тому же могут плохо повлиять на результативность обучения. Например, аденоидные вегетации нередко приводят к снижению слуха, хронической гипоксии и, как следствие, снижению внимания и памяти.

•*исключить заболевания нервной системы*

Если вас тревожит неусидчивость или. Напротив, замкнутость ребенка, если он плохо контактирует со сверстниками, обратитесь к детском неврологу. Это поможет вовремя пройти медикаментозную или психологическую коррекцию, что позволит избежать дальнейших проблем.

• *удостоверьтесь в здоровье позвоночника*

Многие родители и не подозревают, что состояние позвоночника у малыша не в норме. Между тем вялая осанка, сколиоз или плоскостопие могут быть причинами головных болей или болей в суставах. В юном возрасте вовремя выявленную патологию можно исправить при условии выполнения рекомендаций специалистов.

• *оценить состояние желудочно0кишечного тракта*

Некоторые первоклассники жалуются на бол в животе. Часто это вызвано стрессом и новым, непривычным режимом питания. Вот почему важно заранее выяснить, нет ли у ребенка каких-либо заболеваний органов желудочно-кишечного тракта.

• *санирование полости рта*

Зубного врача-терапевта и гигиениста нужно посещать регулярно, и особенно это актуально в 6-7 лет, когда начинается смена зубов на постоянные; кроме того, самое время нанести визит ортодонту, который диагностирует прикус.

Есть физические нормы, которым должен приблизительно соответствовать ребенок на пороге наступления 7 лет:

• **рост**– 118см,

• **масса тела** – 22 кг,

• **окружность грудной клетки** – 57-58 см.

Желательно, чтобы в 6-7 лет ребенок уже был знаком с такими видами спорта. Ка лыжи. Фигурное катание, роликовые коньки, велосипед, бадминтон, настольный теннис, плавание. Это не значит, что к школе нужно преуспеть во всех этих видах спорта, но навыки уже должны начать формироваться.

Старайтесь знакомить ребенка с новыми видами спорта, а еще:

• чаще гуляйте, отводите малыша на детские спортивные площадки, где он сможет бегать и лазать в свое удовольствие;

• помимо привычных игрушек обязательно купите футбольный или волейбольный мяч, летающую тарелку, ракетки для бадминтона, самокат, велосипед;

• поощряйте спортивные игры, принимайте в них активное участие, устраивайте шуточные семейные спортивные состязания. Это не только поможет ребенку в его физическом развитии, но и сблизит всю семью;

• во время занятий чаще устраивайте минутки спорта.

Комплекс упражнений «Космическое путешествие»

**Родитель:**Хочешь стать космонавтом? (*Ответ ребенка.*)

Чтобы стать космонавтом надо быть сильным, смелым, умным, много тренироваться и учиться. Каждый день мы будем тренироваться и в будущем обязательно совершим космический полет. А думаю, что из тебя получится отличный покоритель космоса!

*Сбросим усталость*

Сбросим с плеч скорей усталость.

Еще много дел осталось.

Станем бодрыми, друзья!

Расслабляться нам нельзя.

(Исходное положение (далее и. п.) - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимаем плечи вверх, возвращаемся в и. п., повторить 6-8 раз.)

*Держим центр тяжести*

Научится всем нам надо

Центр тяжести держать,

Чтобы в космосе далеком

Своим телом управлять.

(И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Согнуть правую ногу, перенести на нее центр тяжести; и. п. ; то же с другой ноги. Повторить 5-6 раз.)

*Согласованность движений*

Согласовывать движенья

Сложно в невесомости.

Будем мы тренироваться,

Чтоб убрать все сложности.

(И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поворот вправо, лева рука на правое плечо, правая рука за спину; и. п. ; то же в другую сторону. Повторить 4-5 раз.)

*Учимся двигаться в невесомости*

В невесомость мы попали,

Но собой мы управляли.

Чтоб чего-нибудь коснуться,

Надо просто оттолкнуться.

(И. п. - ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. Повторить 3-4 раза по 10 прыжков в разные стороны.)

*Кислородная маска в шлемофоне (упражнение на восстановление дыхания)*

Надеваем шлемофон,

Учимся дышать.

Кислорода в космосе

Может не хватать.

(И. п. - пальцы обеих рук сомкнуты, образуя полусферу, закрывают рот и нос. Вдох-выдох. Повторить 5-6 раз.)

*Пальчиковая игра «Космонавтами мы станем»*

Космонавтами мы станем

На ракете полетим. (*Ребенок поднимет руки верх, пальцы соединяет шалашиком.*)

Желтую Луну достанем (*Из пальцев обеих рук образует шар*.)

И на звезды поглядим. (*Мягкие кулачки обеих рук соединяются в «подзорную трубу»*.)

Выстроим на Марсе город, (*Ставит твердый кулачок на кулачок.*)

На Венере – детский сад. (*Сомкнутые пальцы обеих рук (кроме больших) соединяет шалашиком, большие пальцы соединяет по прямой линии*.)

С нами в космосе огромном (*Поднимает руки вверх, скрещивает, разводит в стороны*.)

Все дела пойдут на лад. (*Выставляет большой палец*.)

Также, готовясь к поступлению в школу, обратите внимание на следующее:

• хорошо ли развита у ребенка мелкая моторика (умеет ли он самостоятельно завязывать шнурки, застегивать пуговицы) и координация моторных навыков в целом (метко ли он кидает и ловит мяч, прыгает при игре в классики; уверенно ли ходит по гимнастическому бревну, поднимается и спускается по лестнице);

• выглядит ли он бодрым, здоровым и отдохнувшим;

• имеет ли потребность в активных действиях и активных играх.

Список использованной литературы

**1.**Алябьева Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7лет. - М. : ТЦ Сфера, 2016. - С. 110-113.

**2.**Чубукина Е. С. К школе готов! Всестороннее развитие дошкольника. - СПб. : ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2014. - С. 15-17.