**Зачем нужна физкультура в детском саду?**

С детского сада начинается бурное дошкольное детство! Педагоги и родители делают процесс продуктивным, интересным, запоминающимся, позитивным! Но выход из детского сада у всех один – ШКОЛА! С интересом и радостью, школу ждут дети, с волнением – взрослые! Уж очень ответственный период!!! Главное, знать нам педагогам и родителям, с какими трудностями можно столкнуться, и как сложности кризисного возраста превратить в достижения!

Процесс перехода ребенка из детского сада в школу является достаточно трудным этапом в его жизни, требующим напряжения всех физиологических систем организма, эмоционально ­волевой сферы. Чтобы этот период был для него менее болезненным, его нужно **заблаговременно** готовить к школе. **Важно, чтобы к этому моменту ребенок обладал не только определенной суммой знаний и умений, но и имел хорошее физическое и психическое здоровье**  
***Что понимают под физической готовностью?***  
Для того чтобы, ребенок мог справляться и выдерживать учебную нагрузку в течение всего урока и школьного дня, он должен быть **здоров** и хорошо **физически развит**:

* иметь нормальный рост, вес, объем груди, мышечный тонус, пропорции, кожный покров и прочие показатели, соответствующие средним нормам физического развития мальчиков и девочек 6 – 7 – летнего возраста,
* нормальное, соответствующее возрасту, состояние зрения, слуха, моторики, особенно сформированность мелких движений кистей рук и пальцев (близорукость, пониженный слух или недостаточная подвижность и координированность мелких движений руки нередко являются причинами, мешающими успешности учения детей в школе),
* нормальное, соответствующее возрасту, состояние нервной системы ребенка: степень ее возбудимости, силы и подвижности (нарушения нервной деятельности приводят к быстрой утомляемости ребенка и отрицательно влияют как на успеваемость, так и на отношение ученика к школе).

*Проводится диагностическое тестирование детей к обучению в школе.*  
  
***Двигательные тесты:***  
  
1. Тесты для определения скоростных качеств  
- бег 30 м с высокого старта.  
  
2. Тесты для определения скоростно-силовых качеств  
- прыжок в длину с места (90-145 см)  
- прыжок вверх с места (30-50 см)  
- прыжок в длину с разбега (120-150 см)  
  
3. Тесты для определения ловкости и координационных способностей  
- челночный бег  
- сохранение статистического равновесия (12-30 сек)  
- подбрасывание и ловля мяча (15-20 раз)  
- отбивание мяча от пола (10-25 раз)  
- задание на гибкость (3-12 см)  
  
4. Тесты для определения силовой выносливости  
- подъём туловища из положения лёжа на спине (за 30 сек)  
  
Для того, чтобы лучше понять, какие проблемы могут подстерегать первоклассника, давайте немного коснемся физиологических особенностей ребенка этого возраста.  
  
Мы с Вами уже говорили, что этот возраст и адаптация к школе сложны как в психологическом, так и в физическом плане. Физическое развитие ребенка 5 – 7 лет находится на той стадии, что его опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, эндокринная и нервная системы испытывают бурные изменения.  
  
Тело еще не готово к длительным статическим позам. Сидеть неподвижно первокласснику очень тяжело, недостаточно развитые мышцы спины не могут удерживать спину в прямом ровном положении при напряженной сидячей работе. В этом возрасте еще не закончено окостенение и формирование грудной клетки, позвоночника, поэтому неправильная осанка, ношение тяжелого портфеля в одной руке незаметно могут привести к серьезным последствиям.  
  
Очень тяжело ребенку дается письмо, ведь его кисть тоже не достаточно готова к выполнению мелких сложных движений, поэтому при письме рука болит. Кроме того, старательно выводя буквы, начинающий школьник невольно задерживает дыхание, что приводит к кислородному голоданию. Слух ребенка этого возраста тоже несовершенен, поэтому первоклассник может просто не услышать учителя, что – то пропустить из его объяснений.  
  
Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. По наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу первой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых – значительное его повышение (признак переутомления). Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания в первой четверти.  
  
***Что можем сделать мы взрослые, чтобы облегчить маленькому школьнику период адаптации?***

* Обеспечить полноценный режим дня.
* Ребенку полезно будет гулять 2,5 – 3 часа в день.
* Спать нужно 10 – 11 часов.
* Cвести к минимуму все события, возбуждающие нервную систему.
* Будить ребенка надо начинать за 15 – 20 минут до реального времени подъема, с игрой, ласковой интонацией в голосе, чтобы с утра не настраивать на негатив.
* Лучше, чтобы ребенок перед школой обязательно позавтракал. Разнообразное и полноценное питание, содержащее фрукты, овощи, богатые витаминами А, С и группы В, поможет обеспечить организм необходимыми микроэлементами.
* В этот период нежелательно перегружать первоклассника домашними заданиями. На первых порах у него нет домашних заданий, нет оценок, но многие родители пытаются проявлять излишнее рвение, мучая своего неопытного ученика бесконечными переписываниями прописей, длительным чтением, прохождением «про запас» еще не изученного материала по математике и т. д., которые зачастую сопровождаются бесконечными поучениями и недовольными упреками. В результате таких действий – ребенок измучен и уставший, через некоторое время начинает часто болеть или ненавидеть учебу.
* По возможности, сделать дома условия для двигательной активности (например, спортивный уголок).
* Воспитывать у ребенка самостоятельность и ответственность, как главные качества сохранения собственного здоровья.

***Может не стоит пренебрегать занятиями по физической культуре? И форма спортивная должна быть всегда и желательно по размеру, да и настрой на двигательную активность со стороны родителей только позитивный!***