

## **Физическая готовность ребёнка к школе**

### **Рекомендации родителям будущих первоклассников**

Когда наши дети идут в школу, все мы хотим, чтобы они хорошо учились. Важным фактором успешного обучения ребёнка является его физическая готовность. Часто болеющие, физически ослабленные дети, даже при наличии высокого уровня развития умственных способностей, испытывают трудности в обучении. Поэтому будущий первоклассник должен быть не только умственно подготовлен, но и должен быть физически выносливым.

#### **Рекомендации**

- Готовим руку к письму - развиваем мелкую моторику и укрепляем мышцы кистей рук. Одно из самых эффективных средств – являются пальчиковые игры, игры со шнуровкой, упражнения с теннисным мячом и раскрашивание раскрасок.

#### **Важно! Учимся завязывать шнурки и правильно держать карандаш, ручку!**

- Формируем правильную осанку. Для укрепления мышц спины эффективными являются простые двигательные упражнения на равновесие: ходьба с книжкой, удерживая её на голове /спина прямая, руки в стороны/; ходьба по ограниченной площади, например, канату – методом «пяточка-носочек»

#### **Важно! Правильно оборудовать рабочее место будущего первоклассника**

– высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя свободно опущенной руки ребёнка, а высота стула должна быть равна высоте голени.

Прививаем привычку правильно сидеть за столом с дошкольного возраста

- Регулярно даём организму физические нагрузки  
Комплекс «Три упражнения» домашней гимнастики при работе за столом

**1 упр.** стоя около письменного стола, руки на поясе.

**Вдох:** Медленно поднимать через стороны руки вверх

**Выдох:** Медленно опускаем руки

**2 упр.** Упор присев. Встать прогнуться на вдохе. На выдохе вернуться в исходное положение

**3 упр.** Стоя, руки на поясе. Наклоны в стороны. На вдохе наклон, на выдохе – исходное положение

Уважаемые родители! Помните, что хорошая физическая подготовка помогает ребёнку противостоять неблагоприятным факторам, укрепляет иммунитет и улучшает физическое здоровье будущего первоклассника! И не забывайте, что первоклассник – это ещё ребёнок, которому нужны обычные игры. А в игре, как сказал учёный – медик Николай Амосов: «...организм ребёнка укрепляется, закаляется и становится выносливым».

Инструктор по физической культуре С. Ю. Судакова  
2023