**Сообщение для родителей «Физическая подготовленность будущего первоклассника»**

Для успешной учебной деятельности будущего первоклассника очень важна его физическая подготовленность. В детском саду созданы все условия, чтобы воспитанники получили достаточную физическую подготовку, которая даст возможность правильно развиваться и обеспечить в дальнейшем базу для успешной учебы в школе.

Известно, что отклонения в физическом развитии отрицательно сказывается на поведении ребенка, тормозят его умственную деятельность. Дети быстро утомляются, пассивны на занятиях, застенчивы и безынициативны, часто не успевают закончить работу вовремя, движения их не координированы.

В подготовительной группе значительно усиливается роль обучения, повышаются требования к качеству выполняемой работы. Поэтому охрана нервной системы детей от перенапряжения в работе должна занимать особое место. Необходимо в течение дня рационально распределять нагрузку.

       Наряду с охраной нервной системы в подготовительной группе 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. 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.

С воспитанием правильной осанки тесно связано укрепление стопы, предупреждения плоскостопия. Всем детям, а не только предрасположенным к плоскостопию, рекомендуются упражнения, укрепляющие свод стопы.

Немаловажную роль в подготовке детей к школе имеет закаливание. В закаливании старших дошкольников широко применяются воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, купание в бассейне.

Особого внимания требует охрана зрения ребенка. Многие виды деятельности детей подготовительных к школе групп 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.

Дыхательная функция необычайно важна для нормальной жизнедеятельности детского организма. Следует учить детей дышать правильно, глубоко и равномерно, не задерживать дыхание при мышечной работе. Надо напоминать детям, что следует дышать через нос. Для наилучшей тренировки надо умело сочетать различные физические упражнения.

Регулярные занятия физическими упражнениями воспитывают также навыки поведения в коллективе, способность проявлять волевые усилия, развивают инициативу и самостоятельность, помогает выработать привычку систематически заниматься физической культурой и спортом, привить важнейшие гигиенические навыки.

Большое место занимают упражнения для мелких мышц кистей рук, стоп, шеи, а также сочетание нескольких упражнений, выполняемых слитно.

Одним из условий всестороннего развития растущего человека – это развитие основных движений, которые не только обуславливают развитие координации движений, силы, пространственной ориентировки, но и способствуют развитию ловкости, быстроты, выносливости – что необходимо для будущего школьника. Важно упражнять старших дошкольников в разных видах ходьбы и бега, которые окажутся необходимыми и в туристических походах, дальних прогулках.

Одной из важных задач физического воспитания детей седьмого года жизни наряду с формированием у них основных движений является развитие двигательных качеств. В подготовительной группе вводятся специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, силы. Дети с быстрыми резкими движениями быстрой реакцией с удовольствием соревнуются в беге на скорость, более выносливые сложные сочетания основных движений, например, бег змейкой с перепрыгиванием и т. д. способствует развитию ловкости детей. Ловкость развивается во многих подвижных играх, так как в них приходится приспосабливаться  к изменяющимся игровым ситуациям, быстро менять движения, положение тела.

Важно, чтобы все дети осваивали программное содержание, так как достигнутый ребенком уровень двигательной подготовленности служит основой успешного обучения на уроках в школе.

При организации физического развития детей в детском саду мы опираемся на основную образовательную программу структурного подразделения «Детский сад «Алёнушка»,  разработанная  на основе примерной образовательной программы дошкольного образования «Тропинки», определяющая содержание и организацию образовательной деятельности детей от 3 до 7 лет и обеспечивающая развитие личности дошкольников в различных видах общения и деятельности.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).**

* Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
* Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
* Способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности).
* В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому.
* Способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели.
* У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.
* Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).
* Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
* Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
* Следит за правильной осанкой.
* Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
* Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
* Плавает произвольно на расстояние 15 м.
* Самостоятельно отбирает или придумывает разнообразные сюжеты игр.