

Консультация для родителей

**«Роль физического воспитания и закаливания
в жизни будущего первоклассника»**

**Подготовил инструктор
по физ.культуре
Коган Н.В.**

Ко времени поступления в школу ребенок должен овладеть целым комплексом знаний, умений и навыков, большинство из которых невозможно сформировать без участия взрослых. В том числе и физическую выносливость организма. Давайте проследим критерии физической нагрузки ребенка на уроках.

Известно, что развивающийся организм нуждается в постоянном движении. В классе же двигательное развитие ребенка искусственно ограничивается: от учащихся требуют неподвижного сидения за партой. Такая статическая нагрузка – самый трудный вид физической нагрузки, особенно для ребенка. Физкультминутки на уроках не снимают эту проблему. Отметим, что взрослым, намного легче сохранять статическое положение тела. Отсюда берут свое начало переутомление, головные боли, усталость.

Чтобы снизить период адаптации ребенка к школьным занятиям нужно научить детей соблюдать определенные правила.

В первую очередь – это соблюдение режима дня. Жизнь ребенка после поступления в школу существенно меняется: сначала четыре урока, потом домашнее задание, надо почитать, погулять. Откуда взять столько времени? Вот тут - то на помощь и приходит режим. Уже в дошкольном возрасте необходимо приучать детей к строгому распорядку дня.

Очень важно, чтобы ребенок вовремя ложился спать и вовремя вставал.

Чтобы заинтересовать ребенка, составьте вместе с ним распорядок дня, предложите зарисовать основные режимные моменты. Почаще

спрашивайте: «Что нам делать дальше?», «Чем теперь заниматься?» Очень важно, чтобы дети уже в этом возрасте научились контролировать себя, определять много или мало времени затрачено на игры, занятия, еду. Режим поможет стать ребенку организованным, дисциплинированным, аккуратным.

Второе правило укрепление здоровья – утренняя зарядка. Приучите ребенка начинать свой день с утренней зарядки. Делать ее нужно при открытом окне или форточке, в легкой одежде. Детям 6 – 7 лет следует выполнять 5 – 7 упражнений в течение 10 минут. Упражнения время от времени меняйте, чтобы они не наскучили. Старайтесь заинтересовать ребенка зарядкой, давая упражнениям образные названия «Прыгай, как зайчик», «Свернись в клубочек, как ежик». Вначале позанимайтесь с ребенком, показывая и разъясняя упражнения. Следите, чтобы ребенок испытывал нагрузку и делал в полную силу.

Эффективной мерой для укрепления здоровья ребенка является закаливание. Водные процедуры играют первостепенную роль. При закаливании водой совершенствуется терморегуляция организма, тренируется сердечно – сосудистая и нервная системы. Закаливание лучше начинать летом. Самая доступная процедура – мытье ног прохладной водой.

Затем переходите к обтиранию махровым полотенцем или губкой.

Постарайтесь, чтобы водные процедуры прочно вошли в жизнь ребенка, стали его потребностью. Помните, что только

последовательность, постепенность и систематичность дадут
желаемые результаты.