

# Рекомендации для родителей будущих первоклассников «Завтра в школу...!»

1. **Оценка уровня физического развития** складывается из двух групп показателей: оценка уровня функционального здоровья ребенка и оценка уровня развития основных физических качеств, последний из которых направлен на выявление умений у детей выполнять упражнения и развитие у них двигательных качеств. Применяемая методика обследования физического развития, учет типа конституции, пола и состояния здоровья ребенка помогают оценить уровень физической подготовленности детей к обучению в школе.

Физическая готовность к школьному обучению - это достижение ребёнком показателей уровня физического развития, соответствующего возрасту дошкольника, и физической подготовленности, позволяющей ему успешно адаптироваться к разнонаправленным физическим нагрузкам школьного обучения. Важнейшие критерии физического развития - сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Важнейшие же критерии физической подготовленности к школе – умение выслушать и быстро выполнить задание (решение учебной задачи), помнить и не нарушать правила игры (воспитание выдержанности, дисциплинированности, умение работать в паре), а также преодоление порога физической усталости (воспитание стойкости, как физической, так и духовной);

## 2. Рекомендации по развитию основных физических качеств

- Развитие гибкости

Выполнять широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; “выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

- Быстрота

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

- Выносливость

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические

упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

- Развитие силовых способностей

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок “в горку”; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; запрыгивание и последующее спрыгивание с небольшой высоты.

- Ловкость

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

- Координация (равновесие)

Произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через небольшие препятствия; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа “Ласточка” на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и “по сигналу”; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

### **Комплекс общеразвивающих упражнений**

1. Для улучшения осанки и укрепления мышц голенистопа выполняют следующие упражнения:
  - ходьба на носках – и.п.: руки на поясе, спина прямая, плечи развернуты, встать на носки, смотреть вперед-вверх;

- ходьба на пятках – встать на пятки, руки на поясе, спина прямая, плечи развернуты;
  - ходьба на внешней стороне стопы;
  - ходьба на внутренней стороне стопы.
2. Имитация ходьбы великана – спина прямая, руки на поясе, ходьба большими шагами (впереди стоящая нога согнута в коленном суставе, сзади стоящая нога – прямая).
  3. Имитация ходьбы гнома – спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами.
  4. Имитация движений птиц (петуха, страуса, цапли). При выполнении упражнения бедро выносимой вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх.
  5. Имитация движений гуся. Выполнять упражнение из и.п. в приседе, руки на поясе, спина прямая.
  6. Имитация движения полета птиц. Учащиеся выполняют движения руками вверх и вниз (взмах крыльев птиц) в беге.
  7. Имитация движения черепахи. Из и.п. в приседе, руками сзади опереться о пол, передвигаться с помощью рук и ног: а) выполнять упражнение лицом вперед; б) выполнять упражнение спиной вперед.
  8. Имитация движений животных (кошки, собаки и т.д.). Опираясь о пол на прямые руки и ноги, высоко поднять таз, опустив голову. Передвигаться на ногах и руках вперед. Это упражнение необходимо для укрепления позвоночника и мышц спины. С целью развития скоростно-силовых качеств выполняются прыжковые упражнения из полуприседа и полного приседа, а также другие различные прыжки.
  9. Имитация прыжков зайца. Прыжки выполняются в полуприседе. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно.
  10. Имитация прыжков лягушки. Прыжки – из полного приседа. И.п.: ноги врозь, спина прямая, отталкивание выполнять двумя ногами одновременно, выпрыгивать вверх из полного приседа.
  11. Прыжки на одной ноге: чередуя по два прыжка на каждой ноге определенное число раз.
  12. Для укрепления силы рук, грудных мышц, мышц спины выполняется ходьба на руках в парах. Один партнёр становится на руки, второй держит его ноги. Первый партнёр передвигается на руках, второй держит ноги первого и двигается за ним.
  13. Для развития быстроты и скоростно-силовых качеств предлагаются прыжки приставными шагами.
  14. Бег боком (правым боком вперед, а затем левым).
  15. Бег спиной вперед.
  16. Высокое поднимание бедра. Ребёнок поочередно поднимает вверх правое, а затем левое бедро; спина должна быть прямой, руки работают, как при беге, при выносе вперед-вверх правого бедра вперед выносится левая рука, при выносе левого бедра – правая рука.
  17. Захлест голени. Ребёнок поочередно выполняет захлест голени назад, руки работают, как при беге, спина прямая.
  18. С ноги на ногу. Поочередно вынос бедра вперед, то правой, то левой ногой, нога, находящаяся сзади, – прямая, спина прямая, руки работают, как при беге, смотреть вперед-вверх.

### 1. 3. Рекомендации по развитию мелкой моторики рук

Задания по развитию мелкой моторики могут быть включены в такие домашние дела, как

- Оперемотка ниток;

- Озавязывание и развязывание узелков;
- Уход за срезанными и живыми цветами;
- Оводные процедуры, переливание воды. Можно предложить помыть посуду, предоставив в распоряжение ребенка пластиковые предметы, или постирать белье (объясните и покажите предварительно все процессы: смачивание, намыливание, перетираание, полоскание, отжимание);
  - собирание разрезных картинок;
  - рисование пальцем на подносе/зеркале с крупой / желе / кремом для бритья;
  - нанизывание прищепок на веревки / края тарелок;
  - вытаскивание нити из ткани;
  - лепка из пластилина / теста;
  - аппликация (отрывать кусочки тонкой бумаги или ваты и приклеивать к основе; работа с природным материалом (шишки, жёлуди, листья и т.п.), мелкими предметами (пуговицами, стразами, ракушками) – приклеивание сначала с помощью пластилина, с более старшими детьми – с помощью клея);
  - нанизывание (бус, пуговиц и т.п.);
  - закручивание и раскручивание крышек банок, пластиковых бутылочек и т.п.

**Будьте заботливы, внимательны, терпеливы к маленькому ученику - и у него всё получится!**