**МБДОУ ЦРР – Д/С №21**

**РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ!**

 ПРЕДШКОЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

**СКОЛЬКО ВЕСИТ ЗДОРОВЬЕ?**

** УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

 У детей предшкольного возраста интенсивно развивается опорно – двигательная система. Идёт формирование всех изгибов позвоночника (шейного, грудного, поясничного).

 Но формирование костей грудной клетки ещё не закончено, отсюда большая гибкость скелета. А это – хорошие возможности для занятий физкультурой и спортом.

 Теперь представьте, какую нагрузку испытывает опорно – двигательный аппарат, когда ребёнку необходимо удерживать «сидячую позу». И если он не следит за положением своего тела, то это может привести к нарушению осанки.

***Позвоночник будущего школьника очень чувствителен ко всем деформирующим воздействиям, поэтому:***

* следите за соразмерностью мебели, за которой он сидит;
* наблюдайте за правильной посадкой за столом;
* не удивляйтесь, почему наши дети непоседы, и регулируйте игровую двигательную активность ребёнка;
* и ещё: следите за весом ранца своего будущего школьника!

***Вес ранца не должен превышать 10% веса ребёнка*!**

**Руководитель ФВ Лясковская Е.Н.**

**МБДОУ ЦРР – Д/С №21**

**РЕФЛЕКСИВНЫЕ МИНУТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ГОТОВНОСТЬ РЕБЁНКА**

**К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ**

** УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Если ребёнок физически ослаблен, ему будет трудно работать на уроке из-за быстрой утомляемости.

ЗАДУМАЙТЕСЬ:

* обращаете ли Вы внимание на *развитие крупных групп мышц ребёнка и основных двигательных навыков в беге, прыжках, лазании, метании и др.?*

Всё это очень важно и для взаимодействия с детьми, и для уверенности ребёнка в себе, осознания, что он не менее, чем другие, ловок, силён, быстр.

* Способствуете ли Вы тому, чтобы *прогулка ребёнка включала в себя занятия сезонными видами спорта?* Например, зимой – кататься с горки на санках, играть в хоккей, летом – плавать, кататься на велосипеде, роликовых коньках и др.

 Развивающийся организм будущего школьника нуждается в постоянном движении!

* Активно ли Вы используете все доступные средства для *профилактики нарушения осанки ребёнка:*

- движения во всех видах;

- подвижные игры на воздухе;

- утреннюю гимнастику;

- постоянное наблюдение за позой ребёнка во время игр, занятий за столом;

- ежедневное выполнение в семье «золотого» комплекса упражнений с палкой?

*Ваше внимание и активное участие в* физическом воспитании ребёнка *в тесном сотрудничестве со специалистами ДОУ обеспечат успешную готовность к обучению в школе.*

**Руководитель ФВ Лясковская Е.Н.**

**МБДОУ ЦРР – Д/С №21**

**РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ!**

*ПРЕДШКОЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА*

***КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА САМОМУ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЮ ПОСАДКУ?***

**МАМЫ И ПАПЫ!**

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что неподвижное сидение за партой – самый трудный вид физической нагрузки?

 Все системы и органы 6-7-летнего ребёнка находятся в стадии формирования. Мышцы спины ещё слабы, поэтому *ребёнку трудно быть неподвижным более 25 минут .*

 ПРОСЛЕДИТЕ, как сидит Ваш ребёнок

во время рисования или других занятий.

*Неправильная поза* затрудняет дыхание, может привести к нарушению осанки и искривлению позвоночника, а также влияет на возникновение и развитие близорукости.

*Всё это усиливает утомление и нарушает письмо!*

 НАУЧИТЕ ребёнка самому контролировать свою посадку.

*Пусть проверит расстояние от глаз до рисунка рукой:* поставит руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска. *Между столом и грудью должен свободно проходить кулак. Лопатки касаются спинки стула.*

ПРОИГРАЙТЕ этот момент вместе с ребёнком:

**«Ставим руку на стол:**

**Глазкам нужен настрой.**

**Кулачок, проходи!**

**Грудку ты освободи.**

**Ну, а спинка – к спинке стула:**

**Позвоночник не согнуло!**

**Осанка – стройная спина –**

**Даёт здоровье нам она!**

**И если с ней дружить – тем более**

**Поможет хорошо учиться в школе!»**

**Руководитель ФВ Лясковская Е.Н.**

**** ******

**Руководитель ФВ Лясковская Е.Н.**