

* ***Не упустите время.***

Ни для кого не секрет, что сейчас даже у младших школьников очень большие нагрузки, в том числе и физические – столько часов за партой, без движения, в вынужденной позе, а потом ещё занятия дома. А ежедневное перетаскивание по маршруту «дом - школа» и обратно неподъёмной для маленького человечка сумки с книгами? Такая жизнь нелегка даже для взрослого здорового человека. А ведь медицинская статистика показывает: здоровых ребятишек даже в первом классе немного. Абсолютно здоровых, пожалуй, нет совсем. Зато тех, у кого по две, а то и по три хронических болезни с каждым годом всё больше. Может быть, поэтому так много слабеньких физически детей? Но есть и обратная закономерность: **если родители не занимались физической подготовкой ребёнка до школы, то вскоре у него неизбежно возникнут проблемы со здоровьем, даже если их не было раньше – ведь гиподинамия для неокрепшего организма особенно опасна.** Кстати, здесь уместно напомнить, что детский коллектив зачастую бывает далеко не всегда снисходительным. И если ваш сын или дочь не смогут выполнять какие-либо простые упражнения на уроках физкультуры, то это может вызвать насмешки одноклассников. Что, в свою очередь, негативно скажется на становлении его личности: ребёнок может вырасти неуверенным в себе, закомплексованным.

И чтобы всего этого не случилось, надо срочно принимать меры: **если у вас в семье есть дошкольник, найдите время поиграть с ним в «урок физкультуры».** Для нормального развития детей надо отводить на физические упражнения не менее двух часов в день. Вот тест, который мы предлагаем вам **для проверки потенциального первоклассника к школе.**

* **Тест для первоклассника.**

***Осанка.***

 Прежде всего, надо научить ребёнка принимать так называемую основную стойку – пятки вместе, плечи расправлены, подбородок приподнят, живот слегка втянут, руки по швам. Для начала пусть он встанет спиной к стене (без плинтуса) или к двери. Ребёнок должен касаться её затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами, пятками. Постояв немного, пусть пройдёт по комнате, а затем снова встанет к стене. Проверьте, изменилось ли положение его тела. Если да, то стоит повторять это упражнение почаще, пока не выработается хорошая осанка.

***Повороты.***

 Надо освоить повороты направо, налево, кругом. Не забудьте, что поворот кругом выполняется через левое плечо.

***Бег.***

 Ребёнок должен пробегать дистанцию 30 метров за 5,5 секунды. Обучить высокому и низкому старту – дело учителей физкультуры, но ребёнок должен знать, что скорость ходьбы или бега зависит от двух параметров – длины шага и частоты движений. Например, если наперегонки побегут длинноногий пятиклассник и крохотный дошкольник, то ещё не факт, что выиграет первый. Просто надо работать руками как можно чаще, тогда ноги начнут синхронно двигаться сами по себе. А для увеличения длины шага следует поднимать бедро как можно выше и ставить ногу на носок, словно бежишь по раскалённому песку. Если ребёнок летом бегает по песчаному берегу или мелководью, преодолевая сопротивление воды и рыхлого песка, то осенью его результаты заметно улучшатся.

***Упражнения для пресса.***

 Исходное положение: лечь на спину с согнутыми ногами, пальцы рук переплетены за затылком, локти касаются пола. Вдохнуть, приподнять туловище, ноги вытянуть на полу – выдохнуть через рот. Это упражнение улучшает координацию и осанку. Первые 20 секунд темп медленный, затем его надо ускорить. За 30 секунд мальчики должны выполнять 18, а девочки 13 подъёмов туловища. Для малышей это особенно важно: нельзя рассчитывать на что ребёнок приобретёт правильную осанку при слабо развитом мышечном корсете.

***Прыжки в длину с места.***

 Сделав глубокий вдох, отвести руки назад, резко оттолкнуться и прыгнуть. Результат определяется по задней точке касания поверхности в момент приземления. Норматив для первого класса: мальчики – 140, девочки – 130 см. Это тест на «взрывную силу» пояса нижних конечностей. Кроме того, по нему можно контролировать степень слаженности работы рефлекторной дуги – насколько точно срабатывают мышцы по сигналу мозга. Если ребёнок интенсивно растёт, результаты могут несколько снизиться – нервные окончания иногда «не успевают» за мышцами, но это легко исправить тренировками.

***Отжимания из упора лёжа, руки шире плеч.***

 Сгибание рук выполняется до выхода плечевых костей «в горизонталь» со спиной. Норма для мальчиков – 18, для девочек – 15 отжиманий.

***Упражнения на гибкость позвоночника.***

 Отметить на полу прямую линию, посадить ребёнка на пол так, чтобы его пятки касались этой линии (расстояние между пятками – 30 см). Ребёнок наклоняется вперёд, не сгибая ног в коленях, пальцами рук касается пола как можно дальше. Нужно продержаться в таком положении не менее 2 секунд. Если мальчик «зашёл» за линию на 10 см, а девочка – на 12 см, то это прекрасный результат. Но если ребёнок даже не дотянулся до линии, родители должны насторожиться. Гибкость нужно обязательно развивать. Пожалуй, это единственный норматив, в котором у девочек результат должен быть выше, чем у мальчиков. Девочки – будущие мамы, а при вынашивании плода нагрузка на позвоночник увеличивается, поэтому его надо укреплять с детства.

\*\*\*\*\*

 Это минимальный перечень физических нагрузок, с которыми придётся столкнуться первокласснику на уроках физкультуры. А есть ещё упражнения на равновесие, опорные прыжки, прыжки в высоту, спринтерский и стайерский бег, спортивные игры, лыжи…

 Поэтому и призываем вас, дорогие родители, оставшееся время до школы провести с максимальной пользой для ребёнка. Дети набирают физическую силу быстро, причём с особым удовольствием они это делают со взрослыми. Так давайте покажем им пример, научим тому, что можем делать сами.