**Статья учителя физкультуры для родителей**

**будущих первоклассников**

К сожалению, современные дети приходят в школу слабенькими фи­зически. Мне, учителю физкульту­ры, приходится немало времени тратить на то, чтобы научить перво­классников элементарным физи­ческим упражнениям. Более 70% из них не умеют даже прыгать через короткую скакалку. А когда дело до­ходит до бега, просто плакать хочет­ся — малыши стараются изо всех сил, но бег больше чем на 300 мет­ров для них становится пыткой: у них появляются боли в области пе­чени, мышечная усталость, затруд­ненное дыхание. Подтягивание на высокой перекладине для мальчи­шек часто остается недостижимой мечтой, а ведь именно в этом воз­расте, когда вес тела еще неболь­шой, такое упражнение легче всего освоить.

А простейший прыжок в длину с места! Практически у всех детей слабый торс и атрофированные мышцы спины, что не позволяет им элементарно оттолкнуться двумя ногами от пола.

Если родители не занимаются физической подготовкой детей до школы, то у маленьких школьников почти неизбежно возникнут пробле­мы со здоровьем. Ведь теперь они вынуждены подолгу сидеть за пар­той, а гиподинамия для неокрепших организмов особенно опасна. Есть и еще один важный аспект - психо­логический: ребенок, не умеющий делать простые упражнения, может вызвать насмешки одноклассников на уроках физкультуры. А это нега­тивно скажется на становлении лич­ности: он вырастет неуверенным в себе, закомплексованным, может потерять друзей.

Пока не поздно, найдите время, чтобы наверстать упущенное. Дети любят двигаться. Проводите с ни­ми «уроки физкультуры» в виде иг­ры - ребенок охотно пойдет на это. Для нормального развития дошкольника надо отводить на та­кие занятия по два часа в день, не меньше. Можно предложить ре­бенку проверить, готов ли он к школе, - это наверняка станет хо­рошим стимулом для занятий.

Итак, что же должен уметь потен­циальный первоклассник?

* Осанка. Прежде всего надо на­учить его принимать так называемую основную стойку - пятки вмес­те, плечи расправлены, подбородок приподнят, живот слегка втянут, ру­ки по швам. Для начала пусть ребе­нок встанет спиной к стене (без плинтуса) или к двери. Он должен касаться ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышца­ми, пятками. Постояв немного, пусть пройдется по комнате, а затем опять 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. Замечу, что поворот кругом выполня­ется только через левое плечо.
* Бег. Ребенок должен пробегать дистанцию 30 метров за 5,5 секун­ды. Обучить высокому и низкому старту - дело учителей физкульту­ры, но ребенок 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 еще 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 раскаленному песку. Если ребенок летом побегает по песчаному берегу или мелководью, преодолевая сопротивление воды и рыхлого песка, то осенью его ре­зультаты заметно улучшатся.
* Упражнение 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 подъемов тулови­ща. Для малышей это упражнение особенно важно: нельзя рассчиты­вать на то, что ребенок приобретет 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 ре­бенок интенсивно растет, результа­ты могут несколько снизиться - нервные окончания иногда  не успе­вают» за мышцами, но это легко исправить тренировками.
* Отжимания из упора лежа, ру­ки шире плеч. Сгибание рук выпол­няется до выхода плечевых костей «в горизонталь» со спиной. Норма для мальчиков - 18, а для девочек -  15 отжиманий.
* Подтягивание на высокой пе­рекладине. Норма для мальчиков - 5 раз. Девочкам можно подтяги­ваться на низкой перекладине, ког­да носки касаются пола. Для них норма - 12 раз.
* Упражнение на гибкость поз­воночника. Отметить на полу прямую линию, посадить ребенка на пол так, чтобы его пятки касались этой линии (рассто­яние между пятками -   30 см). Ребенок наклоняется вперед, не сгибая ног в ко­ленях, пальцами рук касается пола как можно дальше. Нуж­но продержаться в таком положении не менее 2 секунд. Ес­ли мальчик «зашел» за линию на 10 см, а девочка - на 12 см, то это прекрасный результат. Но если ребенок даже не до­тянулся до линии, родители должны насторожиться. Гиб­кость обязательно нужно 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.

Я привел минимальный пере­чень физических нагрузок, с кото­рыми придется столкнуться перво­класснику на уроках физкультуры. А есть еще упражнения на равнове­сие, опорные прыжки, лазание по канату, прыжки в высоту, спринтерс­кий и стайерский бег, спортивные игры, лыжи.

Оставшееся до школы время нужно провести с максимальной пользой для ребенка. Дети набира­ют физическую силу быстро, причем с особым удовольствием они это делают вместе со взрослыми. Пока­жите им пример, научите тому, что можете делать сами.