**Доклад инструктора по физической культуре Дёминой Веры Валерьевны**

**на родительском собрании по теме: "О состоянии физического здоровья детей старшего дошкольного возраста".**

Сформированное к 5 годам умение передавать направление движений на уровне эталона позволяет детям быстро овладевать новыми,более сложными общеразвивающими упражнениями.Они способны чётко выполнять разнонаправленные,разноимённые движения руками, руками и ногами (правую руку в сторону, левую - вверх; руки вперёд, левую ногу в сторону и т.д.),что позволяет развивать координацию, согласованные действия различными частями тела.

Умение выполнять основные движения разными способами позволяет научить детей 5-6 лет действовать целесообразно в различных ситуациях,выбирать нужное движение в зависимости от требований к скорости перемещения,грунта,высоты препятствия (перешагнуть, перепрыгнуть, подлезть). Создаются благоприятные условия для выработки гибкости двигательного навыка, умения быстро переходить от выполнения одного движения к другому в разной последовательности и в различных сочетаниях, выполнять двигательное действие правильно и с ходу.

В этом возрасте происходит изменение пропорций тела ребнка за счёт увеличения длины ног. В связи с этим значительно увеличивается ширина шага при ходьбе и беге, длина прыжка.

Возросшая нагрузка на зрение диктует для профилактики снижения остроты зрения необходимость проведения гимнастики для глаз, которую рекомендуется проводить ежедневно.

**Комплекс 1.**

Взгляд из центральной точки переводится налево, направо, вверх, вниз в форме прямого креста (с обязательным возвращением к центру). Повтор от 1 до 10 раз. Длительность выполнения 3-5 мин.

**Комплекс 2.**

Взгляд переводится по-диагонали (тоже с обязательным возвращением в центр) с постепенной задержкой в отведённом положении, но без задержки дыхания. Повтор от 3 до 10 раз.

**Комплекс 3.**

Круговые движения глаз от 1 до 10 раз влево и вправо вначале быстро,затем как можно медленнее.

**Комплекс 4.**

Изменеие фокусного расстояния : смотреть на кончик носа, затем вдаль. В процессе освоения упражнения - усложнить: после кончика носа переводить взгляд на кончик отставленного указательного пальца, с каждым разом всё более приближая кончик пальца.

**Комплекс 5.**

То же упражнение, но начинать с закрытых на 10-15 сек. глаз. В конце упражнения тоже закрыть глаза и сделать слегка надавливающее движение подушечками пальцев, затем отпустить.

Так же для детей в любом возрасте необходимы упражнения для развития мелкой мускулатуры рук (для развития мозга) а также для закаливания и развития общей координации - упражнения для развития мелкой моторики ног. Очень удобно эти упражнения проводить дома в виде небольших семейных соревнований: "Кто быстрее поднимет карандаш(ручку) ногой","Собери пробочки одного цвета","Пальцы-растопырки(с фломастерами)" и т.д.

А теперь конкретно о ваших детках.

Ненавязчиво напоминайте детям о сохранении правильной осанки: спина прямая,грудная клетка расправлена, не сутулиться, смотреть при ходьбе желательно прямо. Поверьте, ему это очень пригодится на протяжении всей жизни,особенно, во время учёбы. Объясните ребёнку, что приходьбе (и беге) стопу надо ставить мягко,не топая,чтобы сберечь свой позвоночник как можно дольше здоровым.

О том же самом мы напоминаем детям при прыжках: приземление после любого прыжка должно быть мягким,на "пружинистые" ноги.

Очень много в этой в этой возрастной группе различных упражнений с мячом, и если метание предметов вдаль,в вертикальную, горизонтальную цель, бросание мяча о стену и его ловля с дополнительными движениями(с хлопком,через ногу,из-за головы и пр.),бросание и перебрасывание набивного (так называемого,медицинского) мяча мы проводим в садике, то такие упражнения,как : прокатывание мячей разного диаметра одной или двумя руками друг другу; из различных и.п.(сидя на коленях,сидя на полу);на дальность; с попаданием в предмет; подбрасывание и ловля мяча одной или двумя руками, с различными дополнительными заданиями: хлопком перед собой,хлопком сзади вы вполне могли бы предложить ребёнку провести совместно - дома или(если не позволяют условия) на улице.

Отдельная просьба каждому родителю - научите своих детей отбивать мяч от пола без остановки( не менее 10 раз подряд) на месте и в движении.

 К концу года дети старшей группы могут:

- ходить и бегать легко,ритмично,сохраняя правильную осанку, направление, темп;

- лазать по гимнастической стенке(выс. 2,5 метра) с изменением темпа;

- прыгать на мягкое покрытие(выс.20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см., пргать в длину с места(не менее 80 см); в высоту с разбега( не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку;

- метать предметы правой и левойй рукой на расстояяние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в движении не меннее 6м;

- выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие;

- перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне,шеренге; выполнять повороты направо,налево,кругом;

- знать и.п. и последовательность ОРУ, понимать их оздоровительное значение;

- скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;

- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.