**Консультация для родителей**

**«Физическая подготовка к школе»**

Дорогие **родители**, скоро ваши дети пойдут в **школу**. В **школе** возрастет нагрузка на неокрепший организм ребенка. Детям придется часами неподвижно сидеть за партой, а это неизбежно скажется на состоянии опорно-двигательного аппарата и, прежде всего, позвоночника. При слабом развитии *«корсетных»* мышц, удерживающих позвоночник в прямом положении, в первый же год учебы в **школе** начинает развиваться сколиоз *(боковое искривление позвоночника)*. Сколиозы с трудом поддаются лечению, поэтому необходима профилактика.

Мечта **родителей**—-здоровые и стройные дети. Одного одергивания *«сядь прямо»*--мало. Сидящий за компьютером ребенок часами изогнут, одно плечо выше другого. Позвоночник сложнейшее анатомическое образование. Искривление шеи, спины, поясницы приводит к ущемлению корешков спинного мозга, к боли и к еще большему искривлению. Работа на компьютере неблагоприятно отражается и на зрении. Как же избежать этого? Во-первых во время работы ребенку должно быть удобно сидеть, стол и стул должны соответствовать росту ребенка. Расстояние до экрана должно быть не менее 50 см, линия взора перпендикулярна экрану и должна приходиться в центр экрана. Обязательна опора для ног. Во-вторых, максимальное время работы на компьютере составляет не более 15 мин 1 раз в день, не более 3 раз в неделю. Такие же нормы для просмотра телевизора. В-третьих, нужно использовать только те программы, которые по содержанию, форме и методам работы соответствуют возрасту ребенка. В-четвертых, и это самое главное, необходимо проведение гимнастики для снятия общего и зрительного утомления. Даже при небольшой продолжительности(1-2 мин, но при регулярном проведении, гимнастика дает положительный эффект. Ниже приводится комплекс упражнений для глаз и снятия общего утомления. Обязательно, после занятий на компьютере, просмотра телевизора, подойти к окну и посмотреть вдаль, разглядывая предметы на расстоянии не меньше 15-20 м для тренировки мышц глаз. Неплохо сделать растяжку мышц шеи: положите руки на затылок и, слегка надавливая, прижимайте подбородок к груди.

Хорошо бы вечером, но только не перед сном, позаниматься вместе с ребенком **физическими упражнениями**. Перечень их небольшой—вис на перекладине, 5 подтягиваний, отжимание от пола 5-10 раз, полное расслабление лежа на спине на полу, приседания, потягивания. Желательно, сделать дома для ребенка спортивный уголок, где он может позаниматься и самостоятельно.

Также полезны и обязательны прогулки на свежем воздухе. Ребенок должен гулять в день не меньше 4-4,5 часов зимой и практически целый день летом. Зимой пребывание на свежем воздухе ограниченно погодными условиями, поэтому **родители** должны использовать любой погожий выходной день, чтобы погулять с детьми, покататься на лыжах и т. п. Нужно обязательно ходить в детский сад и обратно пешком. Не отменяйте прогулку в плохую погоду, она послужит дополнительным закаливающим средством, надо лишь правильно одеть ребенка. По дороге домой из ДОУ или на прогулке можно устроить небольшие соревнования: кто быстрее добежит до поворота, столба, дома; кто дальше или выше прыгнет и т. п. Научите вашего ребенка плавать, этот навык необходим. Желательно отдать ребенка в бассейн, где с ним будут работать специалисты.

Не забывайте, что в **дошкольном возрасте***(до 7 лет)* не только формируется личность ребенка, но и закладываются двигательные привычки на всю жизнь.