

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно – волевая подготовка, но и прежде всего **физическая готовность ребенка к школе**.

Меняющийся уклад жизни, нарушение старых привычек, возрастание умственных нагрузок, установление новых взаимоотношений с учителем и сверстниками - факторы значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, что сказывается на здоровье ребенка в целом.

Достаточная физическая подготовка предполагает высокий уровень закаленности и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма, которые помогают без особого труда, с интересом работать на уроках, своевременно и прочно овладевать знаниями, умениями и навыками.

Разве так важно уметь ездить на велосипеде, ловить мяч, отжиматься и лазить по канату, чтобы быть готовым к школе? Ответ: да.

Уровень физической подготовки ребенка очень важен для школьного обучения. Чтобы усвоить что-то на уроке, надо в первую очередь высидеть 45 минут в неподвижной позе с прямой спиной. А это значит, что ребенку нужны:

- крепкий мышечный корсет
- выносливость
- ловкость и зрительно-моторная координация
- достаточный уровень нейродинамики = то, насколько долго ребенок может оставаться в активном, включенном состоянии при выполнении заданий.

Поэтому к началу школьного обучения ребенок должен:

- ◆ уметь ездить на велосипеде, самокате и других балансирах;
- ◆ ловить и бросать большой мяч от груди двумя руками, теннисный одной рукой;

- ◆ 10 ряд подряд прыгать на правой \ левой ноге;
- ◆ перешагивать через ступеньку, идя по лестнице;
- ◆ стоять не менее 10 секунд на одной ноге;
- ◆ прыгать через скакалку;
- ◆ висеть и кувыркаться на кольцах, турнике, брусьях;
- ◆ прыгать с места и разбега в длину, высоту;
- ◆ ходить на пяточках и носочках;
- ◆ подтягиваться пару раз;
- ◆ отжиматься 3-5 раз;
- ◆ проходить без нитя не менее 5 км (10 тысяч шагов) пешком.

Способность регулировать себя во время умственной нагрузки вырастает из способности регулировать себя во время физической нагрузки, двигательной активности.

И если вы собираетесь отдавать чадо в гимназию, то в первую очередь это о том, что у него должно быть достаточно ресурсов, чтобы вынести нагрузку, адаптироваться, противостоять школьному стрессу и остаться психически и физически здоровым.

Для этого ребенку необходимо двигаться активно 4-5 часов в сутки.

Обеспечиваете ли Вы это своему ребенку?

