**Советы учителя физкультуры родителям** **первоклассников.**

К сожалению, современные дети приходят в школу слабенькими физически.

Если родители не занимаются физической подготовкой детей до школы, то у маленьких школьников почти неизбежно возникнут проблемы со здоровьем.

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.

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.

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. 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.

Я привел минимальный перечень физических нагрузок, с которыми придется столкнуться первокласснику на уроках физкультуры.

Дети набирают физическую силу быстро, причем с особым удовольствием они это делают вместе со взрослыми. Покажите им пример, научите тому, что можете делать сами.

**Методические рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни детей:**

**ПОМНИТЕ**: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

* **Не воспринимайте** курение подростка как безвредную привычку: часто это приводит к употреблению более тяжких наркотиков.
* Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям **необходимо** соблюдать режим труда и отдыха.
* **Приучите** Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.
* **Контролируйте** досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
* **Традиции**здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

**«Родителям о здоровье»**

От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

***Правильно организованный режим дня предусматривает:***

1. Правильное чередование труда и отдыха.

2. Регулярный прием пищи.

3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.

4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.

5. Определенное время для приготовления домашних заданий.

6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

- Основным видом деятельности учащихся является их учебная работа в образовательном учреждении и дома. Но для всестороннего развития ребенка очень важно также приучать их к физическому труду: в школе, в кружках, в саду, огороде, помощи матери по хозяйству. При этом дети приобретают не только трудовые навыки, но и получают физическую закалку, укрепляют свое здоровье. Только правильное сочетание умственного и физического труда способствует гармоническому развитию.

- Наилучшим активным отдыхом для ребенка является подвижная деятельность, особенно на воздухе. Пребывание детей на открытом воздухе имеет большое оздоровительное значение. Свежий, чистый воздух укрепляет организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает его сопротивляемость к инфекции. Лучшими видами подвижной деятельности, быстро рассеивающими усталость и утомление, являются движения, избранные самими детьми, совершаемые ими с удовольствием, радостью, эмоциональным подъемом. Такими движениями являются подвижные игры и спортивные развлечения (в теплое время года — игры с мячом, прыгалкой, городки и др.; зимой — катание на санках, коньках, ходьба на лыжах).

- В режиме дня следует выделить время и для свободно избранной творческой деятельности, такой как конструирование, рисование, лепка, музыка, чтение художественной литературы.

- Для правильного роста и развития ребенка необходимо достаточно калорийное питание, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

- Большое внимание нужно уделить режиму питания, регулярному приему пищи в строго установленное время — через 3—4 часа (4—5 раз в сутки). У тех, кто ест всегда в определенное время, вырабатывается условный рефлекс на время, т. е. при приближении определенного часа появляется аппетит, начинается выделение пищеварительных соков, что облегчает переваривание пищи.

- Нужно приучить ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи, есть не спеша, не разговаривая, не читая во время еды. Регулярный прием полноценной пищи при соблюдении всех гигиенических правил является залогом здоровья.

- Ребенка следует приучать всегда в одно и то же время ложиться спать и в одно и то же время вставать, тогда его нервная система приучается к определенному ритму работы и отдыха. Тогда он легко и быстро будет засыпать и легко и быстро пробуждаться в определенный час.

***Соблюдение всех этих условий способствует полноценному сну ребенка и полному восстановлению его сил к следующему трудовому дню.***

**Комплекс утренней гимнастики.**

Утренняя гимнастика способствует правильному физическому развитию школьников, укреплению их здоровья. Хорошо, если на первом этапе, пока она не войдет в привычку, родители занимаются с детьми.

В зарядку включайте упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Выполнять их можно с гимнастической палкой, скакалкой, мячом, эспандером.

Продолжительность занятий для учащихся начальных классов 8—10 минут, старших—20—25 минут. Количество упражнений и число повторений надо увеличивать постепенно.

Дыхание свободное, глубокое и ритмичное.

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперед, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счет 1 —повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы; на счет 2—вернуться в и, п. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.

3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперед, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.

4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счет 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счет 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.

5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счет 1—3—вращение ногами вперед, как при езде на велосипеде. На счет 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчет 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счет 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2— наклониться вперед, поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой— выдох; на счет 2—вернуться в и. п.—вдох. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.

8. И. п.—лежа на спине, руки вверху за головой. На счет 1—2— прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счет 3—4—вернуться в и. п. На счет 5—8— то же а другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.

9. И. п.—лежа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счет 1—2— поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счет 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счет 1—3—прыжки на носках на месте; на счет 4—поворот на 90 градусов. Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.

11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.