

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Когалыма «Колокольчик»

Консультация для родителей
«Здоровье и готовность ребенка к
школе»

Подготовила:
Воспитатель Попова О. Л.

г. Когалым, 20017г.

Здоровье и готовность ребенка к школе.

Здоровье и общее физическое развитие – основные критерии для определения того уровня развития, при котором ребенок может посещать школу и успешно справляться с требованиями учебно-воспитательного процесса. Физическая готовность к школе означает, что ребенок физически хорошо развит, закален, у него сформированы основные двигательные умения и гигиенические навыки.

Основные условия полноценного физического развития ребенка – это рациональная, калорийная пища, соблюдение режима дня, полноценный сон, достаточная продолжительность пребывания на свежем воздухе, здоровая и гигиеническая среда. Благоприятная психологическая атмосфера, хорошие материальные условия жизни.

Современные семьи способны и обязаны вместе с дошкольным учреждением создавать условия, благоприятные для здорового развития каждого ребенка.

На что же должны обращать внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физической культуре ребят? Это прежде всего организация жизни, которая предусматривает продуманное чередование различных видов деятельности. Рациональным чередованием сна, питания, прогулок, занятий, игр обеспечивается не только равномерное развитие всех систем и органов, формируется выносливость ребенка, но и вырабатывается система навыков организованности, аккуратности, проявления воли и др., которые очень важны для относительно самостоятельной школьной жизни.

Особое внимание взрослые должны уделять ежедневному пребыванию ребенка на воздухе, предоставляя ему возможность проявлять спонтанную двигательную активность, которая в этом возрасте естественна. Она может длиться минимум до шести часов. Это способствует укреплению здоровья, стимулирует рост, закаляет организм и обеспечивает необходимое восстановление сил. Движения ребенку не повредят – он сам неосознанно регулирует мышечную нагрузку. Перегрузка происходит лишь тогда, когда ребенок долго находится в статичном положении. Во время любой деятельности ребенка следует следить за его осанкой. Правильная осанка необходима для того, чтобы школьник справлялся с систематической физической нагрузкой – ношением портфеля,

сидением за партой. Она важна для нормальной деятельности многих внутренних органов; кроме того, дает ребенку уверенность в себе. Плохую осанку (выступающие лопатки, поднятые или согнутые плечи, втянутую в плечи голову), к сожалению, имеют многие дети.

Специальными оздоровительными упражнениями и подбором подходящей обуви (на низком каблуке с супинаторами) предупреждается или устраняется плоскостопие. Огромное значение имеет ходьба босиком по безопасному рельефному грунту.

Важным условием физического здоровья являются гигиенические навыки. Детей необходимо целенаправленно и регулярно учить следить за чистотой тела и внешним видом. Шестилетние дети должны самостоятельно, без напоминания и контроля со стороны взрослого умываться, причесываться, пользоваться туалетом, одеваться и обуваться, пользоваться носовым платком, прикрывать рот, когда кашляют и чихают. Необходимо уделять особое внимание воспитанию у детей культуры поведения за столом. Ученые считают: *«Сохранение на протяжении дошкольного возраста хорошего аппетита, воспитание у ребенка привычки есть в определенные часы, освоение им всех культурно-гигиенических навыков, связанных с приемом пищи, -- это в известном смысле и подготовка его к школе. Если после школы ребенка некому будет встретить, то он сумеет самостоятельно поесть по возвращении домой».*

Важную роль в укреплении здоровья играет закаливание, поскольку закаливание является наиболее эффективной мерой предупреждения обычных простудных заболеваний. Наилучшими средствами являются солнце, вода и воздух. Ребенок должен регулярно бывать на свежем воздухе. При этом он должен быть одет и обут соответственно погоде.

Огромное значение для обеспечения здоровой жизни ребенка имеют различные игры. Старшим детям необходимо предоставить достаточно времени и возможностей для различных игр.

Полноценное физическое развитие ребенок получает в обстановке полной любви, понимания и оптимизма. Меньше болеет счастливый и веселый человек, который доволен своей ежедневной деятельностью, доставляющей ему радость. Каждый ребенок имеет право на то, чтобы его жизнь была не серой и однообразной, а богатой и интересной.

