

при физическое развитие ребенка подготовке его к школе

Среди родителей, а подчас и учителей существует мнение, что учить детей усидчивости следует за столом, почаще усаживая их за «сидячие» занятия. Это не верно.

Усидчивость, возможно воспитать лишь при условии полного удовлетворения потребностей ребенка в движении. Дети, как правило, сначала овладевают навыками управления движениями, а затем – статикой.

Объяснение этому – **высокая потребность дошкольников в движении**, которые для него также необходимы, биологичны, как потребность в пище и сне. От степени удовлетворения потребности ребенка в движении во многом зависит его физическое и общее развитие, интерес к специальным «школьным» занятиям. Поэтому, прежде чем усаживать ребенка за стол читать и писать, надо чтобы он достаточно подвигался. В противном случае, занятия вызовут у него переутомление. Чтобы будущий школьник хорошо усваивал школьную программу, он должен иметь побольше конкретных представлений о предметах и явлениях окружающего мира. Именно в движении, играя в подвижные игры, бегая, прыгая, манипулируя спортивным инвентарем, ребенок получает много дополнительных знаний. Следовательно, задача родителей заключается в правильной организации двигательного режима дня. Двигательная деятельность должна быть разнообразной. Ребенок 5 – 7 лет должен двигаться не менее 60% всего времени бодрствования. Важно воспитывать у ребенка потребность в ежедневных физических упражнениях. Утренняя гимнастика в сочетании с закаливанием, игры на свежем воздухе решают не только вопрос оздоровления, но и задачи умственного и нравственного воспитания будущего школьника.

