



Физическая ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ребенка к школе

подготовила
учитель начальных классов
Бородулина Е.А



Важнейшая задача –
подготовка детей старшего
дошкольного возраста
к успешному обучению в школе

Физическое воспитание



**СОЦИАЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ**



**ФИЗИЧЕСКОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**



ЗОЖ

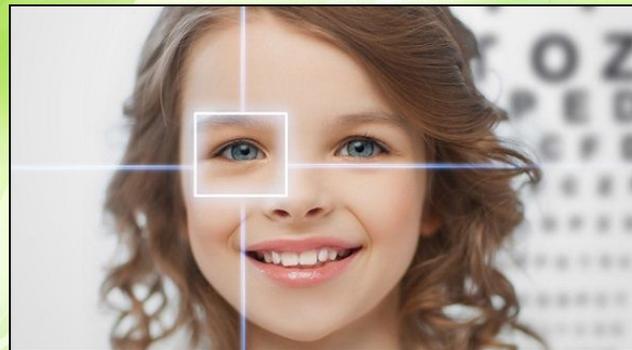
Показатели физической подготовленности ребенка к школе



1. ОСАНКА



3. Правильные основные движения



2. ЗРЕНИЕ



4. Общая физическая активность

ОС АН КА



Профилактика нарушения осанки

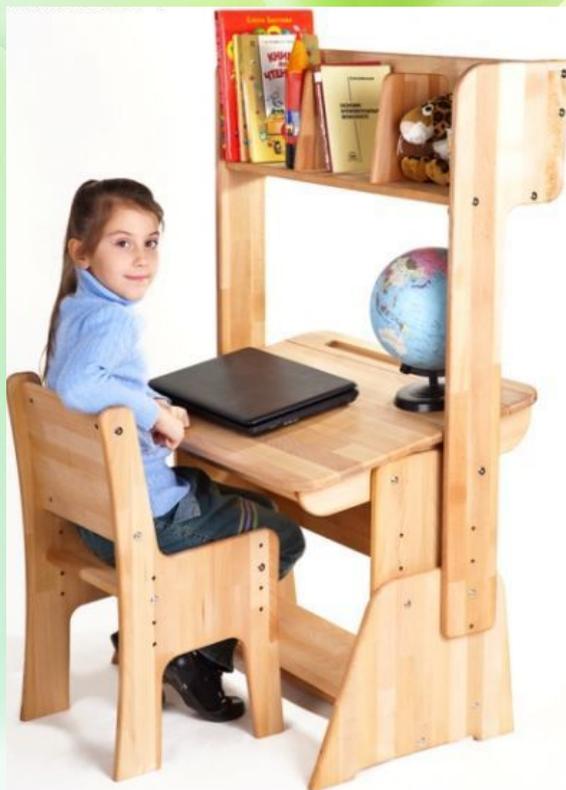


1. Правильное питание
2. Двигательная активность
3. Правильный режим дня
4. Удобная детская комната
5. Правильная обувь
6. Равномерное распределение нагрузок

Удобная комната



**Качественное
освещение**



**Мебель подобранная
по росту ребенка**



**Кровать
с твердым матрасом
и плоской подушкой**

Профилактика нарушения осанки

1. Правильное питание
2. Двигательная активность
3. Правильный режим дня
4. Удобная детская комната
5. Правильная обувь
6. Равномерное распределение нагрузок



Удобный ранец

**Вес ранца – 10%
от веса ребенка**

**Ремни на ранце
регулируются по длине**

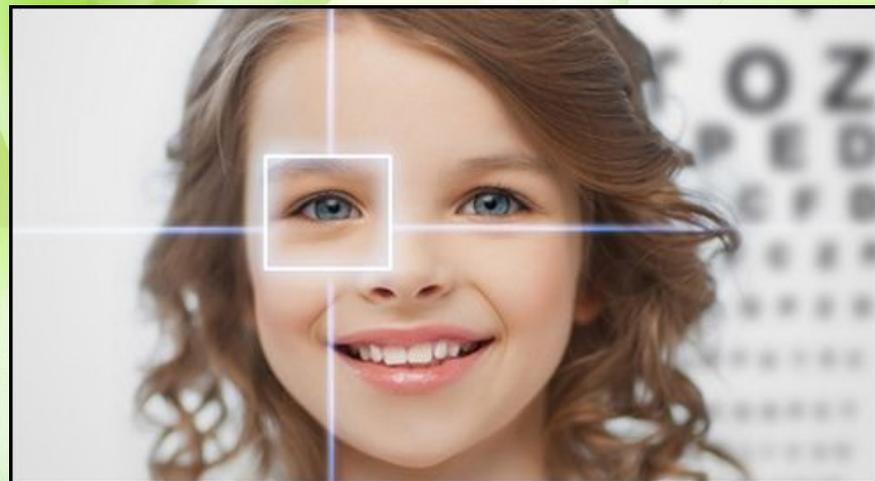


**Ширина ранца
не больше
ширины
плеч ребенка**

**Спинка ранца
ровная и твердая**

Профилактика нарушения зрения

1. Хорошее освещение
2. Прогулки
3. Правильное питание
4. Ограничение времени пребывания у телевизора и компьютера, с телефоном
5. Профилактика грязных рук
6. Дозированное напряжение зрения: 20 минут занятий + 10 отдыха
7. Гимнастика для глаз



Развитие правильных основных движений



Различные виды бега и ходьбы упражняют во время прогулок и походов

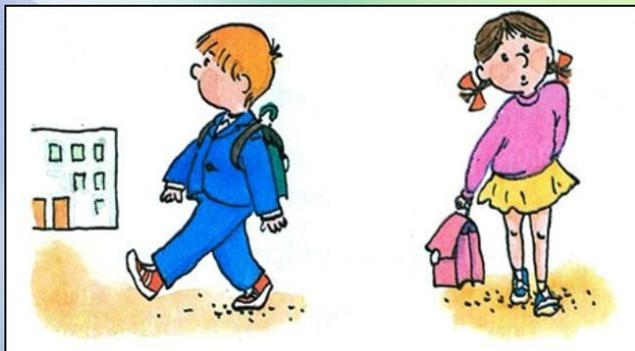
Подвижные игры на свежем воздухе



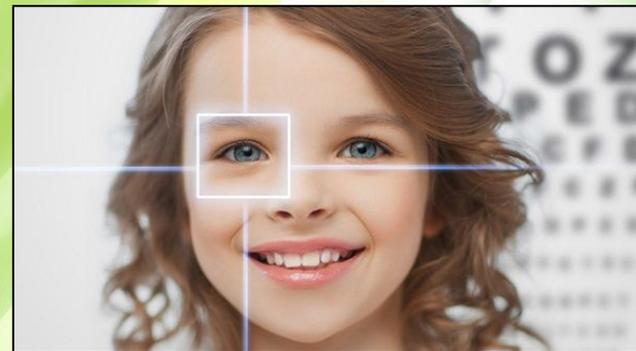
Общая физическая активность

Прогулки и утренняя гимнастика





Правильная осанка



Хорошее зрение



**Правильные
основные движения**



**Общая
физическая активность**

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
РЕБЕНКА К ОБУЧЕНИЮ**