



# 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**

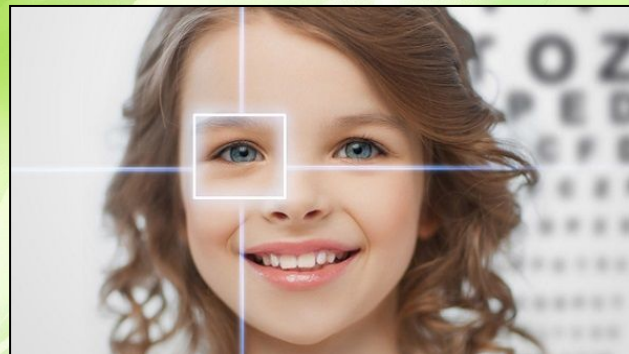
# Показатели физической подготовленности ребенка к школе



## 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**

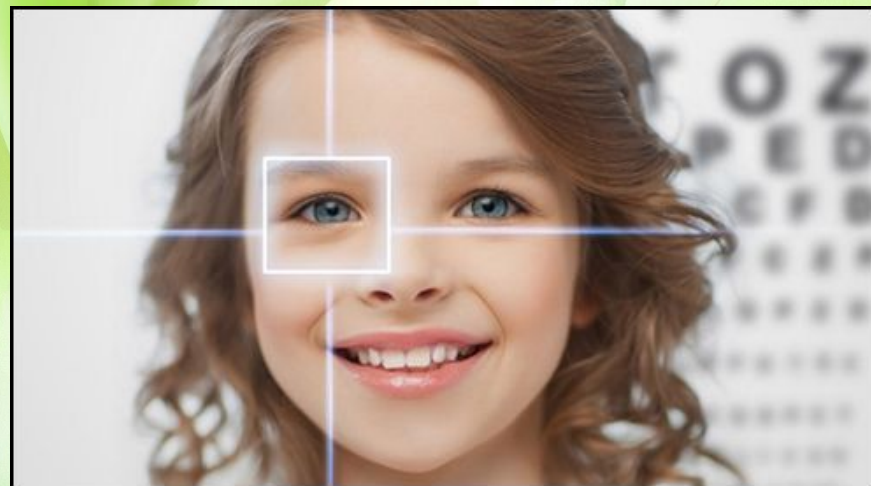


**Ширина ранца  
не больше  
ширины  
плеч ребенка**

**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**



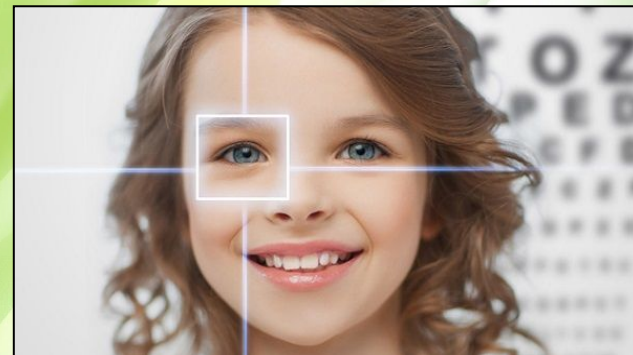
# Общая физическая активность

## Прогулки и утренняя гимнастика





**Правильная осанка**



**Хорошее зрение**



**Правильные  
основные движения**



**Общая  
физическая активность**

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ  
РЕБЕНКА К ОБУЧЕНИЮ**