

*муниципальное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Тополёк»*



Физиологическая готовность ребёнка к школе

**Советы и рекомендации
родителям будущих
первоклассников.**

подготовил
инструктор по физической
культуре
Сундукова Мария Владимировна



ПЕРВЫМ ДЕЛОМ - РЕЖИМ

Составляя расписание развивающих занятий, не увлекайтесь количеством. У дошкольника должно быть **2–3** часа для прогулок и время не только для игр, но и для того, чтобы он мог побыть наедине с самим собой.



БЕРЕГИТЕ ОСАНКУ

Для того, чтобы осанка была у ребёнка идеальной необходимо укреплять мышцы спины. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СПОРТЕ. НАЧИНАТЬ ВРАЧИ СОВЕТУЮТ С ПЛАВАНИЯ. ОНО РАЗОВЬЁТ ОБЩУЮ МУСКУЛАТУРУ И РАЗОВЬЁТ ДЫХАНИЕ. ПОДДЕРЖИВАТЬ ХОРОШУЮ ОСАНКУ ПОМОГАЮТ ХОРЕОГРАФИЯ, ГИМНАСТИКА, ЛЮБЫЕ ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА.





ПОДАЛЬШЕ ОТ ГАДЖЕТОВ КОНТРОЛЬ ЗА ГЛАЗАМИ



ПОКОЛЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ НАХОДИТСЯ В ГРУППЕ РИСКА ПО РАЗВИТИЮ БЛИЗОРУКОСТИ. С **1997** ГОДА, КОГДА НАЧАЛОСЬ МАССОВОЕ ВНЕДРЕНИЕ В НАШУ ЖИЗНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ, ЧИСЛО БЛИЗОРУКИХ ДЕТЕЙ, ПО ДАННЫМ ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ, УВЕЛИЧИЛОСЬ НА **35%**. В БЛИЖАЙШИЕ **10** ЛЕТ, ПО ТЕМ ЖЕ ДАННЫМ, ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ МОЖЕТ ВЫРАСТИ ЕЩЕ НА **15%**.

