**Игровой тренинг для детей и родителей**

**подготовительной группы по укреплению физического**

**здоровья дошкольников**

*«Физическая готовность будущих первоклассников»*

Старший воспитатель МБДОУ

С.А.Скорнякова

2017 г.

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально – экономическое состояние страны, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здравоохранения. По данным российской статистики, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей.

Особое внимание родителям следует уделить формированию правильной осанки дошкольника. Чтобы к школьному возрасту была правильная осанка, ребёнку нужно обеспечить:

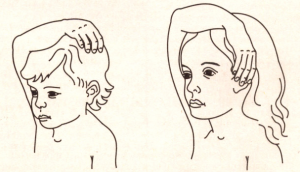
* Полноценное правильное питание;
* Прогулки на свежем воздухе;
* Правильно оборудованное соответственно росту рабочее место (стол, парта);
* Регулярные физические нагрузки согласно возрасту (гимнастика, танцы, ЛФК);
* Полноценный отдых и сон;
* Подходящее спальное место (ортопедический матрац, подушка);

Нужно прививать привычку правильно сидеть за столом, во время занятий, просмотра телевизора, компьютерных игр.

Основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни любого человека. Не случайно великий педагог В.А. Сухомлинский писал: «От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

**Филиппинский тест**. В дошкольном возрасте (обычно в 5-6 лет) у детей происходит «полуростовой скачок роста», который заключается в существенном удлинении рук и ног.  
  
Для того, чтобы узнать прошел этот скачек роста или еще нет, нужно попросить ребенка дотронуться правой рукой до левого уха, проведя руку над головой. Ребенок 4-5 лет не может этого сделать — руки еще слишком коротки.  
  
Результат Филиппинского теста достаточно точно характеризует именно биологический возраст ребенка, так как отражает не просто характеристику развития скелета, а нечто гораздо более важное — степень морфофункциональной зрелости организма. В первую очередь это связано с уровнем созревания нервной системы и способностью головного мозга воспринимать и перерабатывать информацию. Недаром Филиппинский тест нередко рассматривают как **один из главных критериев «школьной зрелости»**.

Физиологами и гигиенистами совершенно твердо установлено, что, если ребенок начинает посещать школу до того, как у него прошел полуростовой скачок, это резко отрицательно сказывается на его здоровье, в первую очередь — психическом, и крайне редко приносит успех в обучении.



**Игровой физкультурный тренинг для всей семьи.**  
  
  
Вот проснулся глазик, а за ним другой.  
  
Будем просыпаться всей семьёй.  
  
Дружно за руки возьмёмся  
  
И друг другу улыбнёмся. *(всем встать в круг, взяться за руки.)*  
  
Солнце встало за окошком,  
  
Потяни к нему ладошки, *(потянуться руками наверх.)*  
  
  
Руки выше поднимаем,  
  
А потом их опускаем.

*(опустить руки вниз, повторить 5-7 раз)*  
  
Чтоб была красивой спинка,  
  
Надо сделать нам разминку,  
  
Руки в стороны, по швам  
  
И согнулись пополам.

*(наклониться вниз, достать руками до пола)*  
  
Друг на друга поглядим  
  
И всё снова повторим.

(повторить 5 раз)  
  
Тик-так, тик-так-  
  
Ходят часики вот так!

*(руки на поясе, ноги на ширине плеч, выполнять наклоны вправо – влево)*  
  
  
На одной ноге, как цапля,  
  
Постоим сейчас, ребята.  
  
Надо ножку поменять  
  
И на другой теперь стоять.  
  
  
Будем вместе присядать-  
  
Раз, два, три, четыре, пять.  
  
Колобок, колобок,  
  
У него румяный бок.  
  
  
По тропинке, по дорожке  
  
Будут прыгать наши ножки.  
  
А теперь давайте вместе  
  
Мы устроим бег на месте.  
  
Раз, два, три, начинай,  
  
От меня не отставай!  
  
Вдох и выдох, наклонились.  
  
Всем спасибо, потрудились!

