**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!

