**Консультация для родителей старших дошкольников: «Роль двигательной активности в формировании общей готовности к школьному обучению».**

Подготовил: педагог – психолог МАДОУ «Детский сад №35»

Иванова Надежда Алексеевна

Часто, готовя ребенка к школе, мы фокусируемся на том, чтобы он научился читать, писать и считать. Безусловно, это важно. Но есть еще один, не менее важный компонент готовности, который иногда недооценивают – это физическое развитие.

Давайте разберемся, почему крепкое здоровье, ловкость и выносливость, заложенные в дошкольном возрасте, – это не просто про «бегать и прыгать», а прямой вклад в будущие школьные успехи вашего ребенка.

**1. Физическая готовность = Успешное освоение письма**

Это самый наглядный пример связи физкультуры и учебы.

· Развитие мелкой моторики: лепка, игры с конструктором, мозаика, нанизывание бусин – все это укрепляет мелкие мышцы кисти и готовит руку к длительному и утомительному процессу письма.

· Развитие крупной моторики: Казалось бы, при чем тут бег или прыжки? Но именно они укрепляют плечевой пояс, спину и пресс. Без сильного мышечного корсета ребенок быстро устанет, сидя за партой, будет горбиться, и рука, отвечающая за тонкие движения при письме, не будет иметь надежной опоры.

Вывод: Ребенок, который много двигается, имеет больше шансов на красивый, разборчивый почерк и меньше будет жаловаться на усталость в руке.

**2. Укрепление здоровья = Стабильное посещение школы**

Частые простуды – главный враг непрерывного учебного процесса.

Регулярные физические нагрузки (утренняя гимнастика, подвижные игры, плавание) закаливают организм, укрепляют иммунитет, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Закаленный ребенок болеет реже и переносит болезни легче. Это значит, что он будет регулярно посещать школу, не пропуская новый материал, и легко вольется в учебный ритм после болезни.

**3. Развитие мозга и когнитивных функций**

Движение – это «топливо» для растущего мозга.

Кислород: Во время физической активности улучшается кровоснабжение мозга, а значит, он получает больше кислорода и питательных веществ. Это повышает внимание, скорость реакции и способность к обучению.

Нейронные связи: Координационные упражнения (попасть в цель, пройти по линии, повторить ритм) стимулируют образование связей между полушариями мозга. Это напрямую влияет на развитие речи, логики, умения читать и считать.

Проще говоря: Побегав 15 минут на перемене, ребенок «проветрит» голову и будет лучше готов воспринимать информацию на следующем уроке.

**4. Формирование волевых качеств и саморегуляции.**

Школа – это не только про интеллект, но и про умение управлять собой.

Дисциплина и правила: любая игра или спортивное упражнение имеют правила, которых нужно придерживаться. Это учит ребенка самоконтролю и дисциплине.

Умение ставить цель и достигать ее: добежать до финиша, попасть мячом в кольцо, научиться прыгать через скакалку – все это маленькие победы, которые формируют целеустремленность и настойчивость.

Управление эмоциями: физическая активность – лучший способ сбросить нервное напряжение и избавиться от стресса. Для первоклассника, попавшего в новую среду, это незаменимый навык.

**5. Социальная адаптация.**

Школа – это коллектив.

Командные игры (футбол, эстафеты) учат ребенка взаимодействовать со сверстниками: договариваться, работать в команде, поддерживать других, адекватно воспринимать как победы, так и поражения.

Умение слушать и выполнять инструкции тренера или воспитателя на физкультуре – это прямая тренировка навыка слушать учителя в классе.

**Что могут сделать родители?**

Не нужно записывать 5-летнего ребенка в секцию олимпийского резерва. Главное – сделать движение естественной и радостной частью жизни.

1. Личный пример: гуляйте всей семьей, ходите в походы, катайтесь летом на велосипедах, зимой – на лыжах и коньках.

2. Превратите двигательную активность в игру: не «надо делать зарядку», а «давай поиграем в зверюшек/роботов/космонавтов». Используйте мячи, скакалки, обручи.

3. Создайте среду: оборудуйте дома спортивный уголок (шведская стенка, канат, мат). Это не займет много места, но даст ребенку возможность выплеснуть энергию.

4. Развивайте координацию: учите ребенка кататься на самокате, велосипеде, роликах. Игры с балансом (хождение по бордюру) невероятно полезны.

5. Не ограничивайте: позволяйте ребенку бегать, прыгать, лазить на детской площадке (естественно, в безопасных пределах).

**Заключение:**

Уважаемые родители, инвестируя время в физическое развитие вашего ребенка-дошкольника, вы вкладываетесь не только в его здоровье, но и в его успешное будущее как ученика. Крепкий, ловкий, выносливый и уверенный в себе ребенок гораздо легче преодолеет все трудности адаптации к школе и будет готов с радостью и интересом грызть гранит науки.

Помните: умная голова и сильные руки (и ноги!) – лучший союзник вашего первоклассника!