**Советы для родителей детей старшего дошкольного возраста.**

**Я ПОДРОС! Я ПОДРОСЛА!**

Ребенку к моменту поступления в школу необходим определенный запас навыков и умений, который позволит ему лучше привыкать к условиям и требованиям школы.

**УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ!**

Вашему ребенку идет шестой год - теперь он старший дошкольник. К пяти годам у детей происходит первый « ростовой сдвиг»- значительное увеличение роста, которое влияет на дальнейшее развитие ребенка и его готовность к школе. Второй « ростовой сдвиг» происходит на возраст семи лет. Перед поступлением ребенка в школу особенно важно соблюдать оптимальный режим двигательной активности отдыха. Закаливающие процедуры, подвижные и игровые упражнения.

**Игра «Удочка»**

Дети становиться по кругу, в центре находится водящий (папа), он держит в руках веревку, в конце которой привязан мешочек с песком (мягкая игрушка).папа вращает веревку по кругу над полом (над землей),а дети подпрыгивают вверх, стараясь. Чтобы мешочек не задел ног, описав мешочком 2-3 круга, водящий делает паузу. Во время которой дает необходимые указания по выполнению прыжков детям, чьих ног коснулся мешочек. Игра повторяется 2-3 раза.

**Игра «Хвостики»**

У играющих за спиной по ленточке. Ловишка старается догнать игроков и «оторвать» хвостик. Те кто оказался без хвостиков из игры- вылетает. Играя дома можно встать на четвереньки.

**Утренняя гимнастика с гимнастической «палкой.(веревкой,полотенцем,скалкой,кеглей)**

* И.п.(исходное положение)-ноги на ширине ступни, палка внизу.1-палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок;2- вернуться и.п.Выполнить 5-6 раз
* И. п. палка на груди.1-присесть, палку вынести вперед;2- вернуться в и.п.Выполнить 5-6 раз.
* И.п.- ноги врозь, палка внизу.1-2 поворот туловища вправо (влево),руки не сгибать;3-4- вернуться в и.п.Выполнить 6 раз
* И.п. – сидя ноги врозь. Палка на коленях.1- палку вверх;2-наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги;3-выпрямиться, палку вверх; 4- вернуться в исходное положение. Выполнить 3 раза.
* И.п.лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.1-прогнуться,поднять палку вперед;2- вернуться в и. п. Выполнить 5-6 раз.
* И.п. –палка внизу.1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- вернуться в и.п.На счет 1-8 повторить 2-3 раза. Между прыжками небольшая пауза.

**Игровые упражнения с мячом.**

* «Жучок». Ползание, сидя на полу, с опорой на слегка расставленные стопы впереди и руки сзади за спиной ,мяч на животе, поддерживаемый ногами(2-3 раза)Следить, чтобы ребенок не придерживал мяч подбородком и не соединял ноги, иначе мячик будет укатываться.
* «Крокодил»И.п. лежа грудью на мяче. Ноги вместе. Упираясь руками в пол Прокатиться на мяче вперед так, чтобы мяч коснулся внешних сторон стоп ног. Следит за прямым положением тела, ноги не сгибать.
* «Кенгуру» И.п.- мяч зажат под коленями, поддерживаемый двумя руками. Прыжки вперед. Мягко на носках .Спину держать прямой и сохранять равновесие в движении .(2-3 раза

Инструктор по физической культуре Погонцева Л.В.

Литература: Л.Н. Пензулаева «Растем здоровыми и крепкими»