**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ВЛИЯНИЕ ДИНАМИЧЕСКОЙ И СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПОДГОТОВКУ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА К ШКОЛЬНОМУ РЕЖИМУ**

 Скелет ребенка во многом отличается от скелета взрослого. Мягкость и податливость костей ребенка объясняются особенностями строения костной ткани. Она содержит меньше плотных веществ и больше воды.

Рост и развитие кости, а иногда и форма костей в большей мере связаны с работой мышц, которые в дошкольном возрасте также имеют свои особенности. Волокна мышечной ткани тоньше, мышцы более водянисты. Развитие мышц идет в определенной последовательности. Сначала развиваются крупные мышечные группы, позднее мелкие.

Работоспособность мышц у дошкольника значительно ниже, чем в более поздних возрастах; утомление мышцы наступает скорее. Установлено, что утомление мышцы зависит не только от количества работы, но и от характера этой работы.

**Работа мышц по своему характеру может быть динамической и статической.**

Работа, связанная с попеременным напряжением и расслаблением мышц, сопровождающаяся движением в суставах, называется **динамической**. Динамическая работа менее утомительна для ребенка. Во время динамической работы мышца обильнее снабжается кровью, в ней усиливаются окислительные процессы. Отработанные продукты поступают в кровь и уносятся ею. Смена напряжения и расслабления мышц благоприятствует току крови.

В отличие от динамической, **статическая** работа не дает видимого результата - передвижения в пространстве. Она направлена к тому, чтобы удержать тело (или отдельные его части) в определенном фиксированном положении. При статическом напряжении скорость тока крови уменьшается, вымывание продуктов распада затрудняется, подвоз питательного материала становится меньше. Упражнения, требующие статического напряжения мышц, сильно утомляют детей.

Влияние динамической и статической работы мышц на рост и развитие костей также различно. Динамическая работа мышц, вызывая усиленный приток крови не только к самим мышцам и к костям, на которых они находятся, способствует росту костей в длину. Дети, которые в период интенсивного роста конечностей много бегают, прыгают и совершают другие динамические упражнения, в результате приобретают более правильные пропорции тела, чем дети малоподвижные, ведущие сидячий образ жизни.

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и прежде всего физическая.

Меняющийся уклад жизни, нарушение старых привычек, возрастание умственных нагрузок, установление новых взаимоотношений с учителем и сверстниками — факторы значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, что сказывается на здоровье ребенка в целом.

Не случайно на первом году обучения в школе у многих детей возрастает заболеваемость. Некоторые шестилетки не адаптируются к школьному режиму даже в течение всего года, что свидетельствует о недостаточном внимании к их физическому состоянию в предшествующий дошкольный период жизни.

Достаточная физическая подготовка предполагает высокий уровень закаленности и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма.

Сформированные соответственно возрасту разнообразные движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы и др.

Хорошая закалка помогает не только противостоять различным неблагоприятным факторам, возникающим в новых школьных условиях, но и без особого труда, с интересом работать на уроках, своевременно и прочно овладевать знаниями, умениями и навыками.

Особый оздоровительный эффект дают физические упражнения и игры на свежем воздухе. В связи с этим в программе значатся разные виды физкультурной работы, предусматривающие максимальное использование благоприятных климатических условий для укрепления здоровья детей.

Одним из показателей хорошей физической подготовки к школе является высокая работоспособность. Умственная работоспособность дошкольников на занятиях проявляется прежде всего в желании самостоятельно работать, умении сохранять внимание и не отвлекаться в течение двадцати пяти минут занятия, в высокой активности и хорошем усвоении программного материала, в отсутствии выраженного утомления после занятия.

В условиях возрастающих умственных нагрузок важнейшую роль в сохранении и укреплении здоровья дошкольника играет режим — рациональное сочетание и распределение во времени основных состояний (сна, бодрствования, кормления), смена различных видов деятельности и отдыха, физических и умственных нагрузок, учет возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей детского организма.

Нервная система ребенка-дошкольника отличается особой ранимостью, повышенной возбудимостью (преобладанием возбуждения над торможением), недостаточной подвижностью нервных процессов. Поэтому забота о полноценном отдыхе, восстанавливающем функциональное состояние детского организма, так необходима.

Определенный распорядок помогает организовать внутренний ритм жизни ребенка и его внешнее поведение.

Чередование деятельности и отдыха, полноценное питание и сон, прогулки, закаливание, занятия физической культурой, выполнение посильного физического и умственного труда и пр. могут успешно осуществляться лишь при условии создания необходимых гигиенических и педагогических условий (воздушно-тепловой режим, освещенность, уровень сформированности различных навыков у детей, качество воспитательной работы в группе и т. п.).

Так, прочно сформированные, автоматизированные навыки самообслуживания, умение четко выполнять различные, программные требования значительно сокращают время проведения ряда процессов (одевание, раздевание, еда, водные процедуры, подготовка к занятиям и т. д.), высвобождая время для самостоятельных игр и прогулок. Кроме того, это является хорошей профилактикой утомления.

