

Физическая готовность детей к школе

*Материал подготовлен инструктором по физической культуре
Кривошеиной Анной Владимировной*



Сегодня ваш малыш еще дошкольник, а завтра идет в первый класс. Ему в скором будущем предстоит терпеливо сидеть за партой, выполнять задания, усваивать программу. Резко возрастает нагрузка на детский организм.

И если об интеллектуальной, личностной, волевой готовности будущего первоклассника написано достаточно, то о физической информации немного. В то время как физическая готовность ребенка к школе является той естественной опорой, благодаря которой будет легче включиться в учебную деятельность.



Актуальность физической подготовки ребенка к школе:

Переступая порог школы, дети оказываются в совершенно новой среде, где и общение, и деятельность, и нагрузка будут другими, нежели в дошкольном возрасте.

Ребенку понадобится и психологическая готовность к школе, и физическая, чтобы освоиться и справиться с новой ролью.

К сожалению, на сегодняшний день количество абсолютно здоровых детей сокращается. При этом школьные нагрузки, связанные с усвоением большого информационного потока, только увеличиваются. Поэтому необходима серьезная подготовка здоровья ребенка к школе.

От врачей, педагогов, психологов родители слышат: «Физическая готовность к школе – один из факторов успешного обучения».

Такой вывод не голословен, он обоснован практическими наблюдениями за первоклассниками. Чтобы принять предупредительные меры, родителям важно знать, что конкретно подразумевается под этим понятием.

Составляющие физической готовности детей к школьному обучению:

Проанализируем, какие физические ресурсы понадобятся детскому организму для включения в учебную деятельность в условиях школы:

- Общая физическая выносливость, связанная с психо-эмоциональной нагрузкой.

- Умение длительно удерживать статистическую позу в положении сидя.
- Развитая мелкая моторика рук.
- Возможность без перенапряжения мышц шеи удерживать голову, фиксируя взгляд на доске.
- Развитая зрительно-двигательная координация.
- Развитая пространственная координация.
- Достаточная ловкость, точность движений и физическая сила.

Основные компоненты физической готовности ребенка к школе:

- Двигательная подготовка;
- Подготовленность руки к овладению письмом;
- Выносливость и навыки саморегуляции.

Таким образом, физическая готовность к школе включает общую сформированность детского организма, актуальное состояние здоровья, физическую и умственную работоспособность, развитые двигательные навыки, моторику.

Двигательные навыки старших дошкольников

К моменту поступления в школу очень важно развить у ребенка такие двигательные навыки, как координация, ловкость, гибкость. Также важны сила и выносливость, поскольку они тесно связаны с работоспособностью, необходимой для успешного обучения.

Телефоны и другие гаджеты принесли нашим детям не только дополнительную информацию, но и малоподвижный образ жизни. Технологический прогресс дал возможность выполнять ряд действий, не поднимаясь с дивана. В то время как дошкольнику важны движения, познавательно исследовательская деятельность, игры в реальности, дети замирают у экранов и проводят значительную часть времени в застывшей позе, с огромной нагрузкой для глаз.

Что должно стать альтернативной малоподвижному образу жизни ребенка? Только пример родителей и их активность.

Существует немало средств физического воспитания, которые позволяют развивать двигательные навыки у дошкольников:

- ежедневно занимайтесь зарядкой с ребенком;
- ходите на совместные прогулки в парк;
- играйте в подвижные игры;
- систематически занимайтесь с дошкольником спортом;
- определите ребенка в спортивную секцию в соответствии с его способностями и желанием;
- практикуйте семейный туризм.

И не забывайте, что нагрузка должна соответствовать возрасту ребенка.

Готовность руки к овладению письмом

Важнейший показатель готовности детей к обучению в школе – это подготовленность руки к письму. Письмо – сложный навык, связанный с координацией движений.

Поэтому для детей дошкольного возраста важна именно подготовка к письму, а не обучение ему.

Чтобы правильно настроить руку на освоение письменной нагрузки, необходимо развивать мелкую моторику, создавать условия для накопления ребенком двигательного опыта.

Для этого можно использовать следующие приемы:

- игры с палочками, пуговицами, мозаикой, конструктором, мелкими деталями «Лего»;
- рисование веревочкой;
- игры со шнуровками;
- лепка из пластилина;
- аппликация (складывание бумаги, вырезание, склеивание);
- конструирование оригами;
- игры су-джок;
- упражнения: «Соедини по точкам», «Дорисуй», «Штриховка», «Разукрась картинку» и другие;
- пальчиковые игры;
- графические диктанты.

Благодаря перечисленным простым приемам, улучшается подвижность кисти ребенка, исчезает скованность движений, меняется нажим, что в дальнейшем помогает детям легко овладеть навыком письма.

Работоспособность и навыки саморегуляции

Если у ребенка низкий уровень работоспособности, он недостаточно активен на уроках, быстро утомляется, снижается качество его работы, появляется неуверенность в себе. Это влечет за собой ряд проблем при усвоении школьного материала и при взаимодействии со сверстниками.

Работоспособность зависит от:

- состояния здоровья ребенка;
- возраста;
- внутрисемейных отношений;
- имеющихся умений и навыков.

На уровень работоспособности влияет саморегуляция — умение произвольно контролировать свою двигательную и эмоциональную сферы.

Родители помогут ребенку развить саморегуляцию и повысить его выносливость к физическим нагрузкам, если создадут соответствующие условия дома:

- точно придерживайтесь системы правил, введенной в семье;
- во время совместных занятий с ребенком четко проговаривайте этапы и используемые алгоритмы действий;
- играйте в игры с определенными правилами;
- развивайте самостоятельность.

Как проверить физическую готовность ребенка к школе?

Проверку готовности детского организма к школе осуществляет медицинская комиссия: участковый педиатр и группа узких специалистов (хирург, невролог,

психотерапевт и т.д.). Можно ли родителям предварительно определить, насколько готов ребенок к школе физически? Конечно, первичную диагностику физической готовности ребенка к школе могут провести папа или мама, ведь никто лучше не знает их ребенка.

Хорошим показателем является, если:

- У ребенка снизилась частота заболеваний или они протекают без осложнений.
- Отсутствуют хронические заболевания.
- Ребенок активен, хорошо ест, спит.
- Владеет своим телом, сохраняет осанку.
- У дошкольника хорошо развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества).
- Он может сохранить статическое равновесие (от 15 секунд) стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги).

Итак, что могут делать родители в период дошкольного детства, чтобы их ребенок стал готов к школе физически?



- Позаботиться о проверке и укреплении здоровья ребенка (излечить или облегчить хронические заболевания, сформировать осанку).
- Обеспечить режим дня (питание, сон, бодрствование, прогулка).
- Укреплять физиологическую базу ребенка с помощью посильных спортивных нагрузок.
- Уделять особое внимание психомоторному развитию.

В современные годы взрослые часто делают акцент на развитие интеллектуальных способностей дошкольников, порою упуская своевременное физическое развитие. Поэтому важно напомнить родителям, что успешный ученик – это здоровый ученик.



Материал подготовлен с использованием интернет ресурса: <https://alldoshkol.ru/>