

Физическая готовность ребенка к школе

Поступление ребенка в школу является переломным моментом между дошкольным и школьным возрастом. Для успешного обучения в школе необходима не только умственная, нравственно-волевая, но и прежде всего физическая подготовка.

Важным фактором успешного обучения является физическая готовность. Часто болеющие, физически ослабленные учащиеся даже при наличии высокого уровня развития умственных способностей, как правило, испытывают трудности в обучении.

Все дети индивидуальны и развиваются по-разному. В старшем дошкольном возрасте относительно хорошо развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, чего нельзя сказать о мелкой мускулатуре рук.



Нужно развивать мелкую моторику, так как она оказывает влияние на формирование, готовности руки к письму.

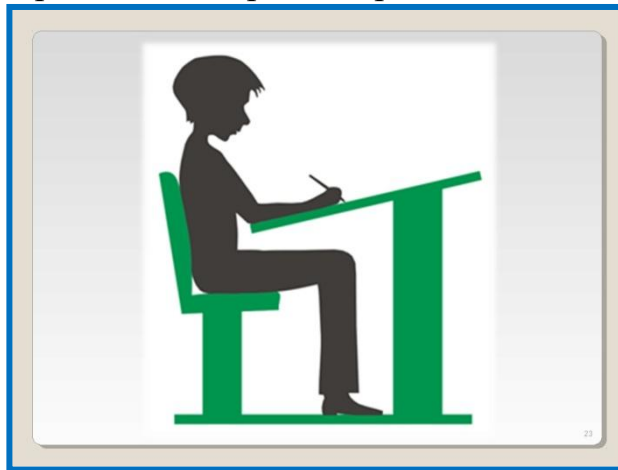
В этом возрасте велик **риск развития плоскостопия**. Очень важно вовремя предотвратить его развитие. Одним из неблагоприятных факторов развития этой патологии является неправильно изготовленная или приобретенная обувь. Для стимуляции мышц и связок очень хорошо могут выступать жесткая трава, камни, песок, земля. Детская обувь должна быть с небольшим каблучком, жестким задником супинатором. Последствия плоскостопия – нарушение работы всего опорно-двигательного аппарата, в том числе позвоночника.

Особое внимание родителям следует уделить **формированию правильной осанки** дошкольника. Чтобы к школьному возрасту была правильная осанка, ребенку 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 матрас, подушка).

Нужно прививать привычку правильно сидеть за столом, во время занятий, просмотра телевизора, компьютерных игр.



Итак, стол должен иметь высоту на 2-3 см выше локтя свободно опущенной руки ребенка. Высота стула должна быть равна высоте голени, т.е. ноги сидящего ребенка должны доставать до пола и быть согнуты в коленях под прямым углом. Спина должна плотно прикасаться к спинке стула, которая имитирует естественный поясничный изгиб. Между грудью ребенка и краем стола должно быть расстояние не менее 2 см, голова слегка наклонена вперед. Но нужно помнить уважаемые родители, что длительное сидение в одной позе так же вредно, как и неправильная посадка. Разминки, смена положения и рода занятий способствуют сохранению физического здоровья.

Дыхание ребенка отличается, от взрослого он дышит более поверхностно и учащенно. Такое дыхание ухудшает вентиляцию легких и вызывает в них застой воздуха. Поэтому нужно в системе проветривать помещение, занятия физическими упражнениями проводить по возможности на свежем воздухе. А также полезна дыхательная гимнастика.

При подготовке детей к школьному обучению советуем обратить внимание на следующие моменты.

1. Среди родителей, а подчас и учителей, существует мнение, что учить детей усидчивости следует за столом, привлекая их к «сидячим» занятиям. Это не верно. Усидчивость, возможно, развивать лишь при условии полного удовлетворения потребности в движении.

Поэтому, прежде чем усаживать ребенка за стол читать или писать, необходимо убедиться, что он достаточно перед этим двигался. В противном случае занятия не дадут нужного результата, вызвав переутомление.

2. Считается, что умственное развитие осуществляется только в процессе специального организованных бесед, чтения книг с неременным участием взрослого. Это не совсем верно. Движения и здесь окажут неоценимую услугу.

Например, в самостоятельной игре с мячом, ребенок получает интенсивную тренировку многих мозговых центров, тренируются, не руки, а прежде всего, мозг. В игре ребенок упражняет память, внимание, волю, учится соподчинять движения рук, глаз, приобретает разносторонние знания о свойствах мяча, определенные пространственно – временные представления. Огромную зарядку получают мышцы, сердце и другие органы. Следовательно, одна из главнейших задач семьи при подготовке детей к школе заключается в правильной организации двигательного режима, который можно рассматривать и как средство развития интеллекта, речи ребенка, умения управлять собой.

3. В семье обязательными должны стать утренняя гимнастика в сочетании с закаливанием, физические упражнения и подвижные игры на воздухе со сверстниками. Полезные семейные туристические походы, лыжные прогулки, выезды на природу с плаванием, веселыми играми и соревнованиями. Интересны внутри и межсемейные соревнования под девизом «Мы – спортивная семья». Участие в них детей – прекрасная школа для развития не только движений, но и организованности, настойчивости в преодолении трудностей.



Уважаемые родители! Помните, что хорошая физическая подготовка ребенка помогает ему 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. Укрепить иммунитет, улучшить здоровье ребёнка.

*Консультацию подготовила инструктор по физической культуре
Селиверстова Наталья Анатольевна с использованием интернет-ресурса
<https://infourok.ru/>*