



## «Физическая готовность детей к школе»

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

Под физической готовностью понимается общее физическое развитие ребёнка:

- нормальный вес,
- рост,
- объём груди,
- мышечный тонус,
- пропорции тела, соответствующие нормам физического развития мальчиков и девочек 6-7 лет. Показатели физического развития ребенка в среднем достигают: длина тела - у мальчиков 104 - 123 см, у девочек 103 – 126 см, масса тела – 20 - 22 кг, окружность грудной клетки - 57-58 см.

Отлично, если у ребёнка **первая группа здоровья**: ему по плечу любые школьные нагрузки.

При **второй группе здоровья** уже следует задуматься, отдавать ли ребёнка в класс с углубленным изучением отдельных предметов. Кроме того, необходимо очень внимательно отнестись к выбору дополнительных кружков.

**Третья и четвёртая группы здоровья** требуют тщательно продуманного выбора нагрузок для ребёнка.

Ребенок к моменту поступления в школу должен овладеть определенным запасом двигательных навыков и умений, которые помогут более успешному усвоению школьной программы.

Поэтому одно из основных направлений в работе нашего детского сада - **физическое развитие дошкольников**, целью которого является формирование у детей физических качеств, обеспечивающих готовность ребенка к школьному обучению. Физкультурно-спортивная деятельность в детском саду ориентирована на реализацию следующих задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации).

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладения основными движениями).
- Формирование у детей потребности в двигательной активности.
- Воспитание ценностного отношения детей к своему здоровью.

В детском саду созданы все необходимые условия для реализации данных задач и полноценного физического развития.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста включает в себя систематические занятия физической культурой, которые проводятся в детском саду три раза в неделю в разных формах, также – это ежедневная утренняя гимнастика, физкультминутки, гимнастика после сна, точечный массаж, физические упражнения и подвижные игры на прогулках. Для обеспечения активного отдыха введены такие формы физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурные развлечения, дни здоровья, спортивные праздники.

По результатам мониторинга индивидуального развития, у детей подготовительных к школе групп за этот учебный год отмечается:

- увеличение количества детей с высоким уровнем физической подготовленности к школе
- дети повысили скоростно-силовые качества
- научились удерживать равновесие
- улучшились качественные показатели в беге
- успешно овладели всеми видами основных движений
- у детей наблюдается наличие базовых двигательных умений и навыков в разных играх и упражнениях
- развиты физические качества и двигательные способности,
- развита мелкая моторика рук
- хорошо развита координация движений
- ориентировка в пространстве
- сформировано умение выполнять правила
- к концу учебного года дети отличаются высокой работоспособностью и выносливостью.

Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в повседневной жизни.

Подводя итог, хочу отметить, что физическая готовность является одним из важных компонентов общей готовности ребенка к обучению в школе.



*Подготовил:  
инструктор по физической  
культуре Кривошеина Анна  
Владимировна*

*С использованием интернет ресурса:*

*<https://edu-time.ru/pub/103819>*