

Физическая готовность детей к школьному обучению.

Сегодня ваш ребёнок еще дошкольник, а завтра идет в первый класс. Переступая порог школы, он окажется в совершенно новой среде, где и общение, и деятельность, и нагрузка будут другими, нежели в детском саду. Ему предстоит терпеливо сидеть за партой, выполнять задания, усваивать программу. К сожалению, на сегодняшний день количество абсолютно здоровых детей сокращается. При этом школьные нагрузки, связанные с усвоением большого информационного потока, только увеличиваются. Резко возрастает нагрузка на детский организм. Из-за проблем со здоровьем, недостаточности физического развития у многих детей возникают сложности с усвоением школьного материала. Поэтому необходима серьезная подготовка здоровья ребенка к школе. Физическая готовность ребенка к школе является той естественной опорой, благодаря которой будет легче включиться в учебную деятельность.

Физическая готовность ребенка к школе – это определенный уровень состояния здоровья, морфофункциональной зрелости организма, развития двигательных навыков и качеств, физической и умственной работоспособности. 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-моторная координация.
 - Развитая пространственная координация.
 - Достаточная ловкость, точность движений и физическая сила.
- Перечисленные составляющие можно сгруппировать по направленности и выделить 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. 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.

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, формировать 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 помнить, что успешный ученик — это здоровый ученик.