

Физическая готовность ребенка к школе.



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

Все задачи по физической подготовке выпускника детского сада могут быть успешно решены, если работа ведется систематически и поэтапно в каждом возрастном периоде.

К концу шестого года жизни показатели физического развития ребенка в среднем достигают: длина тела - 116 см, масса тела - 22 кг, окружность грудной клетки - 57-58 см. Основные движения становятся более сложными: увеличиваются скорость бега, длина и высота шага, в прыжках уже можно обращать внимание на правильность разбега, группировки и приземления, шестилетки уже могут выполнять разные по сложности упражнения с мячом. Дети овладевают навыками езды на велосипеде, осваивают некоторые элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей и др.). Серьезные требования предъявляются к развитию физических качеств старших дошкольников - к таким как сила, ловкость, выносливость.

К моменту поступления в школу у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформулировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого

ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. Суточная норма шагов - 1200-1500. Несмотря на то, что дети сильно различаются по типам подвижности и особенностям характера, у каждого из них необходимо формировать интерес к урокам физической культуры, желание участвовать в играх, проявлять активность на занятиях. Одним из показателей хорошей физической подготовки к школе является высокая работоспособность детей.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста включает в себя систематические занятия физической культурой, которые проводятся три раза в неделю в разных формах, а также: утренняя гимнастика, физкультминутка, физические упражнения и подвижные игры на прогулках.

Для обеспечения активности отдыха введены новые формы физкультурно-оздоровительной работы: физкультурные досуги, праздники здоровья, дни здоровья. Наполненные сюжетно-тематическим содержанием, они оставляют яркие эмоциональные впечатления, способствуют развитию интереса и творческой активности ребят. Вместе с организованными формами физического воспитания необходимо уделять внимание и самостоятельной двигательной активности дошкольников. Именно здесь наиболее ярко проявляются индивидуальные потребности в активных движениях, что требует соответствующих воспитательных воздействий.

Все знают, как важна подготовка руки ребенка как непосредственного орудия выполнения графических движений. Развитие ручной умелости осуществляется на различных ОД (рисование, лепка, конструирование). Однако из-за слабого развития мелких мышц кисти графические действия быстро приводят к утомлению. Часто дети отказываются от такой деятельности, мотивируя отказ сильной усталостью руки. В этих условиях возрастает роль физкультурных занятий, так как на них имеются широкие возможности задействовать мелкие мышцы кисти в различных видах деятельности, носящих большей частью игровой характер (работа с предметами, перекладывание предметов, эстафеты с предметами, броски и ловля мяча и др.). При таком подходе даже при включении достаточно большого количества упражнений, непосредственно направленных на развитие мелких мышц кисти и координацию движений звеньев руки, дети никогда не жалуются на усталость рук. Различные виды деятельности требуют участия обеих рук. На физкультурных занятиях упражнения выполняются как правой, так и левой рукой поочередно, что стимулирует развитие обеих рук.

Все это говорит о том, что именно занятия физическими упражнениями могут внести значительный вклад в подготовку детей к обучению в школе.