

**Значимость физического
воспитания как
составляющей готовности
ребенка к школе.**



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.



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

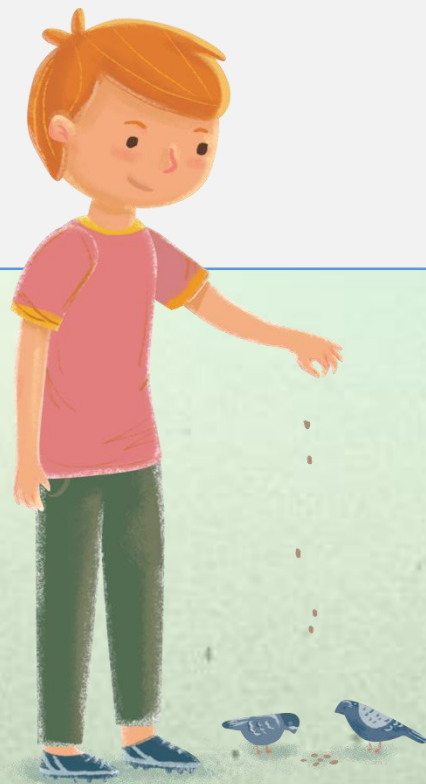
Подготовленность руки к
овладению письмом

Выносливость и навыки
саморегуляции



Средства физического воспитания, позволяющие развивать двигательные навыки у дошкольников:

- ежедневно зарядка;
- прогулки на свежем воздухе;
- подвижные игры;
- спортивная секция в соответствии с его способностями и желанием;
- семейный туризм.



Готовность руки к овладению письмом

Чтобы правильно настроить руку 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.

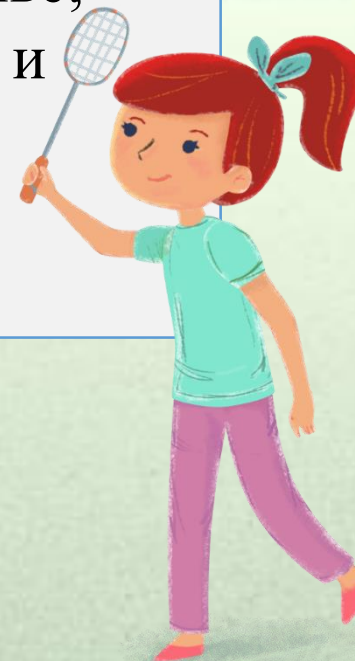
Работоспособность и навыки саморегуляции

Работоспособность зависит от:

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

Приемы развития саморегуляции:

- точно придерживаться системы правил, введенной в семье;
- во время занятий с ребенком четко проговаривать этапы и используемые алгоритмы действий;
- играть в игры с определенными правилами;
- развивая самостоятельность.



Как проверить физическую готовность ребенка к школе?

Хорошие показатели готовности к школе:

- Снижение частоты заболеваний у ребенка или они протекают без осложнений;
- Отсутствие хронических заболеваний;
- 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).





Что нужно делать в период дошкольного детства, чтобы 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.

Спасибо

