

Физическая готовность детей к школе



Физическая готовность – это состояние здоровья, определенный уровень зрелости организма ребенка, необходимый уровень развития двигательных навыков и качеств, в особенности тонких моторных координаций, физическая и умственная работоспособность.

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 шестилетки 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.

Одним из показателей хорошей физической подготовки к школе является высокая работоспособность. Она связана со множеством биологических, социальных, гигиенических и других факторов, поэтому при ее развитии надо учитывать возраст детей, состояние их здоровья, уровень познавательных способностей и т. д.

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 психоэмоциональной нагрузкой;
- Умение длительно удерживать статическую 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.

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.

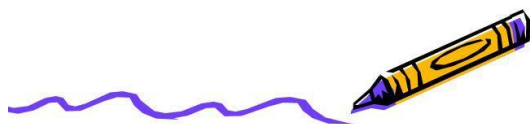
Телефоны и другие гаджеты принесли нашим детям не только дополнительную информацию, но и малоподвижный образ жизни. Технологический прогресс дал возможность выполнять ряд действий, не поднимаясь с дивана. В то время как дошкольнику важны движения, познавательно исследовательская деятельность, игры в 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;
- 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, формируются графомоторные навыки, что в дальнейшем помогает детям легко овладеть навыком письма.



Работоспособность и навыки саморегуляции

Если у ребенка низкий уровень работоспособности, то 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:

- старайтесь придерживаться 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.