

Физическая готовность ребёнка к школе

Когда наши дети идут в школу, все мы хотим, чтобы они хорошо учились. Важным фактором успешного обучения является физическая готовность. Некоторые родители практически не придают значения данному виду готовности к школьному обучению, уделяя больше внимания развитию умственных способностей ребёнка. А ведь физическая готовность к школьному обучению не менее важна.

Физическая готовность включает в себя:

- Благополучное состояние здоровья
- Физическое развитие соответствующее возрасту
- Развитие мелких групп мышц
- Координация движений в соответствии с возрастной нормой
- Готовность организма ребенка к учебным нагрузкам

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.

Что должно вызывать озабоченность в недостатках физического развития ребенка и требует совместных усилий педагогов и родителей:

При подготовке детей к школьному обучению советуем обратить внимание на следующие моменты.

1. Среди родителей, а подчас и учителей, существует мнение, что учить детей усидчивости следует за столом, почаще привлекая их к «сидячим» занятиям. Это не верно. Усидчивость, возможно, развивать лишь при условии полного удовлетворения потребности в движении. Поэтому, прежде чем усаживать ребёнка за стол читать или писать, необходимо убедиться, что он достаточно перед этим двигался. В противном случае занятия не дадут нужного результата, вызвав переутомление.

2. Считается, что умственное развитие осуществляется только в процессе специального организованных бесед, чтения книг с

непрерывным участием взрослого. Это не совсем верно. Движения и здесь окажут неоценимую услугу.

Например, в самостоятельной игре с мячом, ребёнок получает интенсивную тренировку многих мозговых центров, тренируются, не руки, а прежде всего, мозг. В игре ребёнок упражняет память, внимание, волю, учится соподчинять движения рук, глаз, приобретает разносторонние знания о свойствах мяча, определённые пространственно – временные представления. Огромную зарядку получают мышцы, сердце и другие органы.

Следовательно, одна из главнейших задач семьи при подготовке детей к школе заключается в правильной организации двигательного режима, который можно рассматривать и как средство развития интеллекта, речи ребёнка, умения управлять собой.

3. В семье обязательными должны стать утренняя гимнастика в сочетании с закаливанием, физические упражнения и подвижные игры на воздухе со сверстниками. Полезные семейные туристические походы, лыжные прогулки, выезды на природу с плаванием, весёлыми играми и соревнованиями.

Уважаемые родители! Помните, что хорошая физическая подготовка ребёнка помогает ему 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. Укрепить иммунитет, улучшить здоровье ребёнка.