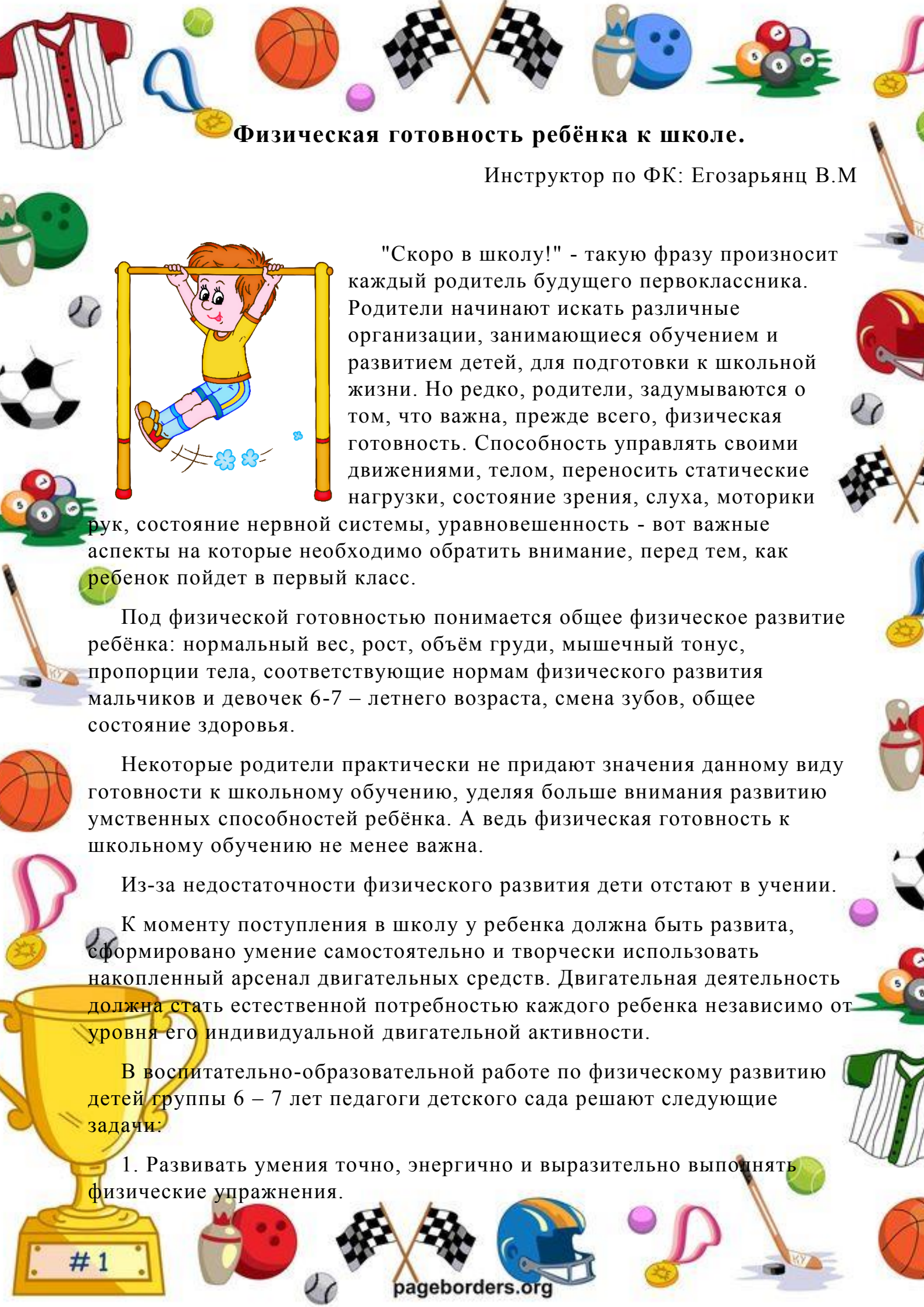




Физическая готовность ребёнка к школе.

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М



"Скоро в школу!" - такую фразу произносит каждый родитель будущего первоклассника. Родители начинают искать различные организации, занимающиеся обучением и развитием детей, для подготовки к школьной жизни. Но редко, родители, задумываются о том, что важна, прежде всего, физическая готовность. Способность управлять своими движениями, телом, переносить статические нагрузки, состояние зрения, слуха, моторики

рук, состояние нервной системы, уравновешенность - вот важные аспекты на которые необходимо обратить внимание, перед тем, как ребенок пойдет в первый класс.

Под физической готовностью понимается общее физическое развитие ребёнка: нормальный вес, рост, объём груди, мышечный тонус, пропорции тела, соответствующие нормам физического развития мальчиков и девочек 6-7 – летнего возраста, смена зубов, общее состояние здоровья.

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.

Из-за недостаточности физического развития дети отстают в учении.

К моменту поступления в школу у ребенка должна быть развита, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности.

В воспитательно-образовательной работе по физическому развитию детей группы 6 – 7 лет педагоги детского сада решают следующие задачи:

1. Развивать умения точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения.



2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умения самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками.

4. Развивать физические качества (силы, гибкости, выносливости, особенно ведущих в этом возрасте быстроты и ловкости, координации движений).

5. Формировать представления о некоторых видах спорта, развитие интереса к физической культуре и спорту.

6. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развитие мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

7. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащение представлений о гигиенической культуре.

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:

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации, выносливости, силы и гибкости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.



• Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).

• Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

Физическая готовность является одним из важных компонентов общей готовности ребенка к обучению в школе.

Для физической подготовки ребенка к школе имеет большое значение:

- состояние здоровья ребенка
 - физическое и нервно-психическое развитие;
 - закаленность, определенная выносливость и работоспособность организма;
 - правильное функционирование сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной систем;
 - овладение всеми видами основных движений; развитая мелкая моторика руки;
 - овладение ребенком культурно-гигиеническими навыками, воспитание привычек к соблюдению правил личной гигиены.
- 