



Физическая готовность
ребенка к школьному
обучению

ЧТО ОПРЕДЕЛЯЕТ ФИЗИЧЕСКУЮ ГОТОВНОСТЬ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

Актуальность физической подготовки ребенка к школе

- Совершенно новая:
среда, общение, деятельность, нагрузка будут другими, нежели в дошкольном возрасте.
- Ребенку понадобится:
психологическая, физическая готовность к школе.
- Количество абсолютно здоровых детей сокращается.
- Недостаточно физического развития у многих детей.

КАК СЛЕДСТВИЕ:

- ⦿ повышенная тревожность,
- ⦿ отсутствие умения сосредоточиться,
- ⦿ неровный почерк,
- ⦿ быстрая утомляемость,
- ⦿ забывчивость.



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ

- общая физическая выносливость,
- умение длительно удерживать статическую позу в положении сидя,
- развитая мелкая моторика рук,
- удерживать голову, фиксировать взгляд на доске,
- зрительно-двигательная координация,
- пространственная координация,
- ловкость,
- точность движений,
- физическая сила.

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

- ⦿ координация, ловкость, гибкость, сила и выносливость.

Средства физического воспитания

- ⦿ ежедневно заниматься зарядкой ;
- ⦿ ходить на прогулки;
- ⦿ играть в подвижные игры;
- ⦿ заниматься с дошкольником спортом;
- ⦿ советовать родителям определить ребенка в спортивную секцию.

ПОМОЩЬ ПОДГОТОВКИ РУКИ К ПИСЬМУ

- 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.

КАК РЕЗУЛЬТАТ

- ⊙ улучшается подвижность кисти ребенка,
- ⊙ исчезает скованность движений,
- ⊙ меняется нажим,
- ⊙ формируются графомоторные навыки.

Работоспособность и навыки саморегуляции

Работоспособность зависит от:

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

ЧТО НЕОБХОДИМО РЕКОМЕНДОВАТЬ РОДИТЕЛИ В ПЕРИОД ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА, ЧТОБЫ ИХ 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.

Физическое развитие включает:

- Антропометрические и биометрические показатели (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки и т.д.).
- Физические качества (выносливость, ловкость, быстроту, силу, гибкость, равновесие).



Оценка биологического возраста – «Филиппинский тест»

- Попросите ребенка достать правой рукой левое ухо, проведя руку над головой.



Статическое равновесие

«Поза Ромберга»



- При этом регистрируется время удержания позы в секундах. Руки должны быть подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Тест выполняется без обуви. Ступни находятся одна за другой на одной линии, большой палец задней ноги касается пятки передней. Утомление, перенапряжение, заболевание укорачивают время сохранения позы Ромберга.



В – 18 сек.

С – 15 – 19 сек.

Н – 15 сек.

ВНИМАНИЕ



- В современные годы взрослые часто смещают акцент на развитие интеллектуальных способностей дошкольников, порою упуская своевременное физическое развитие. **Поэтому важно напомнить родителям, что успешный ученик – это здоровый ученик.**

Спасибо за внимание!