

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития
ребёнка детский сад №11 «Незабудка»

Консультация для родителей

**Тема: «Физическая готовность детей
к школе»**

Подготовила Абдуллина Ф.Р

Мытищи 2017

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.

Процесс перехода ребенка из детского сада в школу является достаточно трудным этапом в его жизни, требующим напряжения всех физиологических систем организма, эмоционально-волевой сферы. Чтобы этот период был для него менее болезненным, его нужно заблаговременно готовить к школе. Важно, чтобы к этому моменту ребенок обладал не только определенной суммой знаний и умений, но и имел хорошее физическое и психическое здоровье.

Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка может быть отмечено в том случае, если за время пребывания его в детском саду и в семье будет осуществляться целенаправленная работа по формированию физической культуры и культуры здоровья.

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 дети не адаптируются к школьному режиму даже в течение всего года, что свидетельствует о недостаточном внимании к их физическому состоянию в предшествующий дошкольный период жизни.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста дошкольном учреждении включает в себя:

- систематические занятия физической культурой, которые проводятся три раза в неделю;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, упражнения после сна, закаливание, физические упражнения и подвижные игры на прогулках.);
- физкультурные досуги, праздники, дни здоровья. Наполненные сюжетно-тематическим содержанием, они оставляют яркие эмоциональные впечатления, способствуют развитию интереса и творческой активности ребят.

Вместе с организованными формами физического воспитания большое внимание в дошкольном учреждении уделяется самостоятельной двигательной активности дошкольников. Именно здесь наиболее ярко проявляются индивидуальные потребности в активных движениях, что требует соответствующих воспитательных воздействий. 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.

К моменту поступления ребенка в школу у него должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформулировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. Несмотря на то, что дети сильно различаются по типам подвижности и особенностям характера, у каждого из них необходимо формировать интерес к занятиям физической культуры, желание участвовать в играх, проявлять активность.

Большую роль в подготовке детей к школе играют спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол и теннис).

Все они имеют одну общую особенность- взаимодействие с мячом. Мяч имеет форму шара. Никакое другое тело не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, которое дает полноту ощущения формы. Шар оптимально задействует все анализаторы. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются в работу при выполнении упражнений с мячом, усиливают эффект положительного воздействия на совершенствование точных движений рук и пальцев.

Используя элементы спортивных игр на занятиях, прогулке, самостоятельной двигательной деятельности дети привыкают к работе с мячами разных размеров, форм и текстур поверхностей, что развивает мелкую моторику рук. Цвет воздействует на психическое состояние ребенка и его физиологические функции. Так обучая игре в баскетбол, можно использовать при броске в корзину не только мяч, но и мешочки с песком, кубики. При обучении игре в теннис рекомендуется отбивать мяч не только ракетку, но и ракеткой об пол, стену. Отбивать удобнее большой мяч, нежели маленький. В играх с мячом дети выполняют упражнения правой и левой рукой поочередно, вместе, что стимулирует развитие обеих рук.

Из выше сказанного можно сделать вывод, что физическая готовность является одним из важных компонентов общей готовности ребенка к обучению в школе. Для физической подготовки ребенка к школе имеет большое значение: хорошее состояние здоровья ребенка, нормальное физическое и нервно-психическое развитие; закаленность, определенная выносливость и работоспособность организма; правильное функционирование сердечно-сосудистой, пищеварительной и дыхательной систем; успешное овладение всеми видами основных движений; развитая мелкая моторика руки; овладение ребенком культурно-гигиеническими навыками, воспитание привычек к соблюдению правил личной гигиены.