

# Консультация для родителей

## «Физическая готовность ребенка к школе»

*Подготовила:  
Панченко Светлана Александровна,  
инструктор по физкультуре*

Физическая готовность — это состояние здоровья, которое позволит ребенку выдерживать школьные нагрузки, связанные с гигантским информационным потоком, захлестывающим наших детей.

Сложной проблемой современной школы остается процесс адаптации ребенка на этапе начального обучения. С первого учебного дня первоклассник испытывает воздействие новых социальных, педагогических и психологических факторов, вызывающих адаптивные реакции, как организма, так и личности в целом. Ему необходимо адаптироваться к новой системе обучения к высоким умственным нагрузкам, к новым межличностным отношениям, к коллективу класса и ко многому другому.

На самом деле самая тяжелая нагрузка в школе - это необходимость сидеть 35 минут урока. Это требует значительных усилий и напряжения всего организма. Если ребенок здоров, хорошо развит физически, у него нет отклонений в развитии, тогда он выдержит любую программу. Ослабленный ребенок быстро устает, не выдерживает нагрузку, становится неработоспособным. Поэтому так важна физическая подготовленность.

К сожалению, на сегодняшний день существуют такие факторы, которые не способствуют успешной адаптации первоклассников в школе (по данным Минздрава РФ):

- рост количества детей с поражением ЦНС -57%;
- соматическая ослабленность детей — 98%;
- за последние 5 лет заболеваемость увеличилась на 50%, здоровыми можно признать не более 2% детей.

Крайне важно правильно организовывать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Одной из сторон развития личности является физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Нужно отметить, что возросшие требования к будущим первоклассникам привели к увеличению объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности в детском саду. Нередко учебный процесс дошкольных образовательных

учреждений строится по типу школьного образования и перегружается дополнительными занятиями, что ведёт к увеличению учебной нагрузки. Это, в свою очередь, наносит серьёзный ущерб личностному развитию и состоянию здоровья детей.

Таким образом, адаптацию ребенка к школе следует рассматривать как сложный многофакторный процесс, связанный с освоением личностью школьной среды, включением ее в систему поведения, в духовный мир, потребности, психологию и жизнедеятельность ученика. Происходящие изменения связаны с преодолением трудностей объективного и субъективного характера.

При подготовке детей к школьному обучению необходимо 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 непременным участием взрослого. Это не совсем верно. Движения и здесь окажут неоценимую услугу.

Например, в самостоятельной игре с мечем, 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. Интересны внутри и межсемейные соревнования под девизом «Мы – спортивная семья». Участие в них детей – прекрасная школа для развития не только движений, но и организованность, настойчивости в преодолении трудностей.

Нужно помнить, 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.

Таким образом, лишь наличие симбиоза психологической и физической зрелости позволяет говорить о готовности детей к школе