

# ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ

Выполнила: Быстрицкая А.А.



- 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.



# ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К ОБУЧЕНИЮ - ЭТО

- ◎ *состояние здоровья, определенный уровень морфо-функциональной зрелости его организма, необходимая степень развития двигательных навыков и качеств, физическая и умственная работоспособность.*



## ПО МНЕНИЮ ГРОМОВА С.П., ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ - ЭТО

- Такой уровень развития всех систем организма, при котором ежедневные учебные нагрузки, не вредят ребенку, не вызывают у него чрезмерного напряжения и переутомления. Можно назвать это «запасом прочности» организма, адаптивным ресурсом, который позволяет ребенку даже при значительном увеличении нагрузок, чувствовать себя хорошо. У каждого ребенка свой, вполне определенный, адаптивный ресурс, и закладывается он задолго до поступления ребенка в школу: в период маминой беременности, во время родов, в первые месяцы жизни малыша, в годы дошкольного детства.

# ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ?

- Достаточная физическая подготовка предполагает высокий уровень закаленности и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма. Хорошая закалка помогает 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.

## К КОНЦУ ШЕСТОГО ГОДА ЖИЗНИ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В СРЕДНЕМ ДОСТИГАЮТ:

- длина тела - 116 см, масса тела - 22 кг, окружность грудной клетки - 57-58 см. Основные движения становятся более сложными: увеличиваются скорость бега, длина и высота шага, в прыжках уже можно обращать внимание на правильность разбега, группировки и приземления, шестилетки уже могут подбрасывать и ловить мяч одной рукой.
- Дети знакомятся с техническими элементами различных видов спорта (ходьбы на лыжах, катания на коньках, плавания), овладевают навыками езды на велосипеде, осваивают некоторые спортивные игры (бадминтон, горки и др.). Серьезные требования предъявляются к развитию физических качеств старших дошкольников - к таким как выносливость, ловкость, быстрота, сила.



# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- ⊙ систематические занятия физической культурой, которые проводятся три раза в неделю в разных формах, включая учебную работу:
- ⊙ физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- ⊙ утренняя гимнастика;
- ⊙ физкультминутка;
- ⊙ физические упражнения и подвижные игры на прогулках.
- ⊙ Для обеспечения активности отдыха введены новые формы физкультурно-оздоровительной работы:
- ⊙ физкультурные досуги, праздники здоровья, дни здоровья. Наполненные сюжетно-тематическим содержанием, они оставляют яркие эмоциональные впечатления, способствуют развитию интереса и творческой активности ребят.

## ДОКАЗАНО ЧТО:

- у неготовых к систематическому обучению детей, труднее и длительнее проходит адаптация, приспособление к школе, у таких детей в большем числе случаев отмечается нарушение состояния здоровья. Специалисты отмечают, что среди современных детей седьмого года жизни «школьно-незрелые» составляют более 40%, что в 3 раза превышает количество таких детей в 70-е годы и в 2 раза больше, чем в 80-е годы. Они связывают такое положение с ухудшением состояния здоровья детей, снижением их функциональных возможностей. Настораживает и тот факт, что среди «школьно-незрелых» детей седьмого года жизни мальчиков почти в 2 раза больше, чем девочек. Справедливости ради следует сказать о том, что среди детей с различными формами «школьной незрелости» больше детей, не посещающих ДОУ. Исследования показали, что ДОУ помогает нивелировать часть неблагоприятных социальных факторов, определяющих развитие здоровья детей. Это говорит о том, что дошкольное воспитание не утратило свою значимость.



## К МОМЕНТУ ПОСТУПЛЕНИЯ В ШКОЛУ У РЕБЕНКА ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАЗВИТЫ СПОСОБНОСТИ:

- 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. Суточная норма шагов - 1200-1500.
- Несмотря на то, что дети сильно различаются по типам подвижности и особенностям характера, у каждого из них необходимо формировать интерес к урокам физической культуры, желание участвовать в играх, проявлять активность на занятиях.

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ - ЭТО

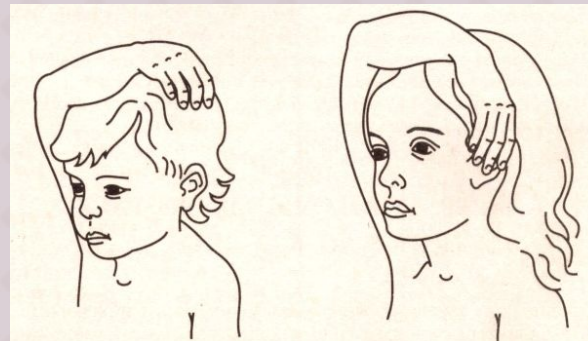
- ⊙ важный показатель физической подготовленности детей. Обследование двигательной активности детей проводится 3–4 раза в год (осень, зима, весна, лето) по трем параметрам (объем, продолжительность, интенсивность) в разные режимные моменты дня (во время физкультурного занятия, на прогулке, за целый день пребывания ребенка в дошкольном учреждении).
- ⊙ Комплексная оценка двигательной активности детей дается с использованием методик: шагометрии, хронометрирования, педагогических наблюдений.

# ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ.

- Выявление показателей правильности развития основных движений по Е.Г. Леви-Гориновской. Овладение детьми школой мяча: бросание, ловля, забрасывание мяча в баскетбольную корзину, ведение мяча, различные манипуляции с мячом.
- «Челночный бег» - 10м. X 3 с.
- Бег с высокого старта - 10 м.
- Измерение способности удерживать равновесие. Модифицированная поза М.И. Ромберга: стойка на полу, носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги; стопы расположены на прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги; руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед (взгляд ребенка фиксирован).
- Простоять в позе руки по швам 15 секунд;
- Вытянуть руки вперед, простоять еще 5 секунд;
- Закрывать глаза и простоять в данной позе еще 15 секунд.

# ОЦЕНКА БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА - «ФИЛИППИНСКИЙ ТЕСТ»

- Наиболее просто оценить степень биологического созревания организма по изменению пропорций тела в периоды ростовых скачков. В дошкольном возрасте (обычно - в 5-6 лет) дети переживают так называемый «полуростовой скачок роста». Полуростовой скачок заключается в существенном удлинении конечностей - рук и ног. Установить, произошел он уже или еще нет, можно с помощью так называемого «филиппинского теста» (надо попросить ребенка достать правой рукой левое ухо, проведя руку над головой). У взрослого это не вызывает затруднений, у школьников - тоже, а вот 4 - 5-летний ребенок не может этого сделать, поскольку его руки еще коротки. В этом случае филиппинский тест дает отрицательный результат. Результат этого теста достаточно точно характеризует именно биологический возраст ребенка, так как отражает не просто уровень развития скелета, а гораздо более важную характеристику - степень морфофункциональной зрелости организма.



## 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 и т.д.



# УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПРЕЖДЕ ВСЕГО В:

- ⊙ желаний самостоятельно работать;
- ⊙ в умении сохранять внимание и не отвлекаться в течение 25 минут занятия;
- ⊙ в высокой активности и хорошем усвоении программного материала;
- ⊙ в отсутствии выраженного утомления после занятия.
- ⊙ Для детей дошкольного возраста характерен большой диапазон работоспособности. Например, выполняя специальные задания, дошкольники с высокой работоспособностью проявляют большую настойчивость и собранность, что позволяет им качественно и результативно справляться со значительным объемом работы в соответствии с учебными требованиями.

## ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ОБЪЕМ И КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕННОЙ РЕБЕНКОМ РАБОТЫ

- но и состояние его организма во время трудового процесса, затраты энергии, которая нужна для осуществления данной деятельности. Перед поступлением в школу у ребенка важно развить желание учиться, пробудить интерес к знаниям, к самостоятельной деятельности. Заинтересованный содержанием материала и умеющий работать дошкольник без особого труда выдержит продолжительность занятия, активно будет участвовать в образовательном процессе.

**Спасибо за внимание!!!**