

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию воспитанников № 113**

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: mdou113@yamde.ru.
<https://113.tvoysadik.ru/>

Рекомендации для родителей
«Физическая готовность ребенка к школе»

Составитель:
Хайбулина Н.Ю.
инструктор по физ.
культуре I К.К.

Екатеринбург, 2023

Физическая готовность ребенка к школе

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и прежде всего физическая готовность ребенка к школе. Перед поступлением ребенка в школу необходимы тщательное прогнозирование течения адаптации ребенка к новым ожидающим его условиям и формирование комплексных психолого-медико-педагогических рекомендаций. В области физической культуры и здоровья детей 5–7 лет предлагается комплекс мер, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, формирование физической культуры.

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.

Что понимают под физической готовностью?

Для того чтобы, ребенок мог справляться и выдерживать учебную нагрузку в течение всего урока и школьного дня, он должен быть здоров и хорошо физически развит:

- иметь нормальный рост, вес, объем груди, мышечный тонус, пропорции, кожный покров и прочие показатели, соответствующие средним нормам физического развития мальчиков и девочек 6 – 7 – летнего возраста,
- нормальное, соответствующее возрасту, состояние зрения, слуха, моторики, особенно сформированность мелких движений кистей рук и пальцев.
- нормальное, соответствующее возрасту, состояние нервной системы ребенка: степень ее возбудимости, силы и подвижности (нарушения нервной деятельности приводят к быстрой утомляемости ребенка и отрицательно влияют как на успеваемость, так и на отношение ученика к школе).

Для того, чтобы лучше понять, какие проблемы могут подстерегать первоклассника, давайте немного коснемся физиологических особенностей ребенка этого возраста.

Этот возраст и адаптация к школе сложны как в психологическом, так и в физическом плане. Физическое развитие ребенка 5 – 7 лет находится на той стадии, что его опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, эндокринная и нервная системы испытывают бурные изменения.

Тело еще не готово к длительным статическим позам. Сидеть неподвижно первокласснику очень тяжело, недостаточно развитые мышцы спины не могут удерживать спину в прямом ровном положении при напряженной сидячей работе. В этом возрасте еще не закончено окостенение и формирование грудной клетки, позвоночника, поэтому неправильная осанка, ношение тяжелого портфеля в одной руке незаметно могут привести к серьезным последствиям. Очень тяжело ребенку дается письмо, ведь его кисть тоже не достаточно готова к выполнению мелких сложных движений, поэтому при письме рука болит. Кроме того старательно выводя буквы, начинающий школьник невольно задерживает дыхание, что приводит к кислородному голоданию.

Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. По наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу первой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых – значительное его повышение

(признак переутомления). Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания в первой четверти.

Что можем сделать мы взрослые, чтобы облегчить маленькому школьнику период адаптации?

- Обеспечить полноценный режим дня.
- Ребенку полезно будет гулять 2,5 – 3 часа в день.
- Спать нужно 10 – 11 часов.
- Свести к минимуму все события, возбуждающие нервную систему.
- Будить ребенка надо начинать за 15 – 20 минут до реального времени подъема, с игрой, ласковой интонацией в голосе, чтобы с утра не настраивать на негатив.
- Утренняя гимнастика.
- Лучше, чтобы ребенок перед школой обязательно позавтракал.

Разнообразное и полноценное питание, содержащее фрукты, овощи, богатые витаминами. А, С и группы В, поможет обеспечить организм необходимыми микроэлементами.

- По возможности, сделать дома условия для двигательной активности (например, спортивный уголок).

- Воспитывать у ребенка самостоятельность и ответственность, как главные качества сохранения собственного здоровья.

Все задачи по физической подготовке выпускника детского сада могут быть успешно решены, если работа ведется систематически, поэтапно и совместно с родителями. Движение – главное условие нормального роста и развития организма. Ребёнок дошкольного возраста должен уметь разнообразно двигаться, иметь возможность развивать силу, ловкость, выносливость. Занятия физической культурой в семье должны стать в семье традицией, лишь тогда они принесут пользу. Совместные с родителями игры, спортивные развлечения, прогулки и экскурсии на свежем воздухе укрепляют здоровье детей, развивают физические способности. Основные двигательные навыки, которые необходимо развивать у дошкольника, ходьба, бег, лазанье, метание. Поэтому во время прогулок необходимо дать ребёнку реализовать свою потребность в движении.