

«Физическая готовность детей к школьному обучению»

Процесс перехода ребенка из детского сада в школу является достаточно трудным этапом в его жизни, требующим напряжения 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.

Ребенок должен быть достаточно хорошо физически развит (т. е. все параметры его развития не имеют отрицательных отклонений от нормы). Следует также отметить успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкость, быстрота, меткость и др.), развитие грудной клетки, мелкой мускулатуры пальцев рук. Это служит гарантией овладения письмом. Так, благодаря правильному физическому воспитанию к концу дошкольного возраста у ребенка складывается общая физическая готовность к школе, без которой он не может успешно справиться с новыми учебными нагрузками.

Физическая готовность к обучению, прежде всего, характеризует функциональные возможности ребенка и состояние его здоровья. Оценивая состояние здоровья детей при их поступлении в школу, следует учитывать следующие показатели:

- уровень физического и нервно-психического развития;
- уровень функционирования основных систем организма;
- наличие или отсутствие хронических заболеваний;
- степень сопротивляемости организма с не благоприятными воздействиями;
- степень социального благополучия ребенка.

Врач определяет для ребёнка соответствующую группу здоровья, которая учитывается при обучении в школе. В частности учителем, который определяет место, на котором будет сидеть ребёнок. Но главное, группа здоровья ребёнка учитывается учителем физической культуры, который распределяет физическую нагрузку для каждого ребёнка.

Выделяют пять групп здоровья:

I группа здоровья - абсолютно здоровые дети по всем критериям. Число таких детей, поступающих в первый класс сокращается из года в года и сейчас в среднем составляет около 20%.

II группа здоровья - практически здоровые дети, у которых нет хронических заболеваний, но есть некоторые функциональные отклонения – низкий гемоглобин, нарушения остроты зрения, начальные признаки нарушения обмена веществ, плоскостопие и сниженную сопротивляемость организма. К этой группе

относятся часто болеющие дети (ЧБД). Каких детей относят к часто болеющим детям?

Если ребёнок на первом году жизни переболел 4 и более раз острым заболеванием; от 1 года до 3 лет, если ребёнок болел в течение года 6 и более раз; от 3 до 5 лет, если ребёнок болел в течение года 5 и более раз; от 5 до 6 лет, если ребёнок болел в течение года 4 и более раз; от 6 до 7 лет, если ребёнок болел в течение года 3 и более раз.

К данной группе здоровья относятся также дети, перенесшие тяжелое соматическое или инфекционное заболевание.

III группа здоровья - дети, страдающие хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, т.е. заболеваниями, которые можно вылечить.

IV группа здоровья - дети, страдающие хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, т.е. заболевания, которые совсем вылечить нельзя, но резервные возможности организма до конца не исчерпаны и функциональные возможности организма постоянно поддерживаются.

V группа здоровья - дети с хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, т.е. возможности организма практически исчерпаны. Заболевания не лечатся. К этой группе здоровья относятся дети инвалиды.

Кроме общего физического состояния здоровья к физической готовности к школе относится также **развитие зрительно-двигательной координации** - это согласованная работа рук и глаз. В школе ребёнку придётся много писать, списывать и срисовывать с доски или с другого образца. Поэтому пальцы рук должны чётко воспроизводить ту информацию, которую передают глаза. Для этого ещё должна быть хорошо развита мелкая моторика рук. Ребёнок должен уметь правильно держать карандаш и рисовать им с нужным нажимом. Существует колоссальное множество упражнений для развития, как мелкой моторики, так и зрительно-двигательной координации. Это такие упражнения как «Езда по дорожкам», «Мишень», «Рисование по точкам», «Дорисуй предмет», «Графические диктанты» и т.д. Просто каждый день уделяйте этому аспекту по 15 - 20 минут и всё будет в порядке!

Наше здоровье и здоровье наших детей на 50% зависит от образа жизни. Поэтому, с первых дней жизни ребёнка необходимо заниматься физическим воспитанием ребёнка. Соблюдать правильный режим дня, подходящий именно для того возраста, в котором прибывает ребёнок, следить за правильным питанием малыша, обеспечить двигательную активность, самостоятельную двигательную деятельность, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе и многое другое.

Использованные интернет ресурсы:

<http://nashidetci.ru/fizicheskaya-gotovnost-k-obucheniyu-v-shkole/>

<https://psyera.ru/4511/gotovnost-rebenka-k-shkole>

<http://mama66.ru/child/804#i-5>

<http://logoportal.ru/psihologicheskaya-i-fiziologicheskaya-gotovnost-rebenka-k-shkolnomu-obucheniyu-kak-pedagogicheskaya-problema/.html>