

Физическая готовность детей к школе

Итак, ваш ребенок скоро пойдет в школу. Маленькому труженику предстоят горы работы. Учебные программы действительно насыщены, впереди — напряжённая умственная работа. 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 шестилетки не адаптируются к школьному режиму даже в течение всего года, что свидетельствует о недостаточном внимании к их физическому состоянию в предшествующий дошкольный период жизни.

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.

Под физической подготовленностью детей к школе понимается соответствие развития движений требованиям программы воспитания и обучения.

Если ребенок болеет, то приходится пропускать занятия, тем самым длительнее будет проходить адаптация к школе.

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.

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.

Задания, направленные на выявление физической подготовленности детей к обучению в школе.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей:

Челночный бег- 3x10м

Овладение детьми школой мяча: броски, ловля, ведение мяча.

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 фиксирован).

Простоять необходимо в позе руке по швам 15 секунд,

Закрывать глаза и простоять еще в данной позе 15 секунд.

Тест для определения скоростных качеств:

Бег с высокого старта- 30м.

Тесты для определения скоростно - силовых качеств:

прыжок в длину с места

прыжок вверх с места

Ошибкой и прекращением выполнения заданий считается сходжение с места, поворот, переступание, смещение пятки или с носка с линии, сильные покачивания из стороны в сторону.

Оценка координации движений.

Выполнение заданий во время ходьбы:

- Шаг левой ногой, правая рука вверх, шаг правой ногой, левая рука вверх, правая на плечо, левая на плечо, правая рука вниз, левая рука вниз и т.д.
- Во время ходьбы перекрестная смена положений рук: руки в сторону, вверх, на плечи, на пояс.

Подвижные игры.

Выяснить знание детьми названий подвижных игр. Умение детей организовывать знакомые им подвижные игры. Объяснять их. Умение придумывать варианты подвижных игр.