

Насколько важна физическая готовность ребенка к школе?

Обучение в школе потребует от ребенка большой физической нагрузки, способности управлять своими движениями, телом. Нередко именно из-за недостаточности физического развития, физических качеств некоторые дети отстают в учении.

Важно развивать у ребенка ловкость, координацию, гибкость, силу, выносливость. Последнее качество является важной характеристикой физического развития. Это качество тесно связано с работоспособностью, так необходимой для достижения успеха в учебной деятельности. Из-за недостаточности развития выносливости и внимания у ребенка возникают опiski, пропуски букв.

В подвижных играх у ребёнка развивается координация движений, важная при ориентировке в пространстве, происходит развитие волевых качеств, усидчивости, внимания, формируется умение выполнять правила. Хорошее развитие мускулатуры, мышц спины, в частности, позволит ребёнку справиться с физическими нагрузками, которые ему придётся переносить в школе. Ведь сидеть прямо в течение 35 минут урока требует определённой физической подготовки. А таких уроков будет 3- 4 в день. Если ребёнок будет сильно уставать, то это, несомненно, негативно скажется на результатах обучения.

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.

Серьезные требования предъявляются к развитию физических качеств старших дошкольников - к таким как выносливость, ловкость, быстрота, сила. К моменту поступления в школу у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано 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. 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. 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, физкультминутки, физические упражнения и подвижные игры на прогулках. Для обеспечения активности отдыха введены такие формы физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурные досуги, праздники здоровья, дни здоровья. Наполненные сюжетно-тематическим содержанием, они оставляют яркие эмоциональные впечатления, способствуют развитию интереса и творческой активности ребят.



*Материал подготовили инструкторы по физической культуре МДОУ «Детский сад №140»
Никольская Ю.Н.
Борботунова И.А.*