(cc) BY

Мищенко Валентина Юрьевна
магистр, инструктор по физической культуре
МБОУ «Начальная школа – детский сад №55»
г. Белгород, Белгородская область

ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

Аннотация*: в статье раскрывается вопрос о том, как подготовить более комфортных переход ребенка из дошкольника в школьника, атак же осведомляется о том, почему ребенку в школе чаще всего трудно адаптироваться в школе и как облегчить его адаптацию. К моменту поступления в школу у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформулировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств.*

Ключевые слова*: физическая подготовка, знания, адаптация, закаливание, формирование, развитие.*

Переход из дошкольника в школьника очень сложный процесс. Дошкольник, переходя в школу знакомится с новыми людьми, новым режимом дня, знакомство с уроками и формирует в себе самостоятельность. По статистике у большинства первоклашек возрастает заболеваемость из-за адаптации к новому и месту и новым привычкам. Поэтому помимо умственной подготовки ребенка, должна быть и физическая подготовка к школе. Многие дети в первом классе адаптируются в течении всего учебного года, что показывает о недостаточном внимании к их физическому состоянию в предшествующей дошкольной жизни.

Хорошая физическая подготовка – это хорошая закаленность, бодрость и активное состояние организма. Когда ребенок хорошо закален, его организму легче бороться с неблагоприятными факторами, которые сопровождаются в школьных условиях, но и повышает интерес к урокам и вовремя овладевать знаниями, умениями и навыками.

Во время занятий по физической культуре в школе, первоклассник начинает знакомится с техническими элементами различных видов спорта, что считается

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

на много сложнее чем обычная подвижная игра в дошкольном учреждении. На занятиях требуется уже не только хорошее поведение и правильное выполнения физических упражнений, а уже требуется запоминать правила спортивных игр, умение кататься на двухколесном велосипеде, ходьба на лыжах и т.д., повышение физических нагрузок, улучшение физических качеств таких как бег, прыжки, выносливость.

К моменту поступления в школу у ребенка должна быть развита способность 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.

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.

Умственная работоспособность дошкольников на занятиях проявляется прежде всего в желании 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

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

высокой работоспособностью проявляют большую настойчивость и собранность, что позволяет им качественно и результативно справляться со значительным объемом работы в соответствии с учебными требованиями.

В то же время при выполнении длительных и трудных умственных заданий продуктивность в разные периоды занятий у этих ребят может быть различна. Так, часть из них, добиваясь высоких результатов работы в первой половине занятия, резко снижают их во второй, как бы «выкладываясь» в начале работы. Другие же сохраняют высокий уровень работоспособности на протяжении всего занятия, но он характеризуется отдельными кратковременными спадами и последующими подъемами.

Физическая готовность ребенка к школе. 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:

– при распределении учебного материала следует учитывать, что в начале каждого занятия в течение 4–5 минут рекомендуется давать облегченный подводящий материал. Эмоциональное, интересное начало способствует незаметному «вхождению» в работу и избавляет воспитателя от необходимости делать дисциплинарные замечания;

– очень часто причина массовой отвлекаемости детей на занятиях кроется в однообразном, несодержательном проведении занятий с минимальным использованием педагогических приемов, двигательных и игровых компонентов, способствующих отдыху;

– после включения детей в работу целесообразно в течение 10–15 минут дать наиболее трудный новый материал, а потом провести физкультминутку. Последняя часть (1/3) занятия вновь облегчается за счет повторения пройденного

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

материала. Воспитатель использует живые и интересные приемы обучения, активизирующие детей;

– в связи со снижением работоспособности надо усилить внимание к поведению ребенка, предоставить ему дополнительный отдых, облегченные задания, оказывать индивидуальную помощь и т.д.

Список литературы

1. Авсеенко Н.В. Педагогические условия формирования готовности детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе: диссертация канд. пед. наук / Н.В. Авсеенко. – Мурманск, 2011. – 190 с.

2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб, 2008. – 400 с.

3. Венгер Л.А. Готов ли ваш ребёнок к школе? / Л.А. Венгер, А.Л. Венгер. – М.: Просвещение, 2001. – 191 с.

4. Волкова М.В. К вопросу о формировании готовности к школе детей старшего дошкольного возраста / М.В. Волкова // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества. – 2016. – С. 334–337.

5. Выготский Л.С. Психология развития ребёнка / Л.С. Выготский. – М.: Издательство Эксмо, 2003.

6. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе / Н.И. Гуткина. – М.: Комплекс-Центр, 2013. – 176 с.

7. Жихарева Ю. Готовность к школе - что это такое? / Ю. Жихарева // Воспитание и обучение детей с нарушением развития. – 2004. – № 3. – С. 22–24.

8. Журова Л.Е. Готовность первоклассников к обучению в школе / Л.Е. Журова // Начальное образование. – 2003. – № 2. – С. 22–29.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)