

ПОДГОТОВКА к школе и здоровье ребёнка

Физическое воспитание является фундаментом, на котором постепенно выстраивается весь арсенал общих и специальных качеств, необходимых ребёнку для успешного обучения в школе.

Хорошее физическое развитие и состояние здоровья облегчают привыкание к школьному режиму, развивают способности к длительной и напряженной умственной работе.

 Школа требует и специальной физической подготовки, направленной на овладение двигательными умениями и физическими качествами, необходимыми для успешного освоения материала по физической культуре и спорту в школе.

 В современной семье всё более усиливаются тенденции к преобладанию интеллектуальной подготовки детей, когда для физического развития практически не остаётся ни времени, ни желания. Такой подход чреват многими нежелательными последствиями. Поэтому обратим внимание на следующие моменты.

1. Среди родителей, а подчас и педагогов, существует мнение, что учить детей усидчивости следует за столом, почаще привлекая к «сидячим» занятиям. Это неверно. Установлено, что усидчивость возможна лишь при условии полного удовлетворения потребности ребёнка в движении. Дети, как правило, овладевают сначала навыками движений, а затем умением управлять своей статикой. Объяснение этому – высокая потребность ребёнка в движениях, которые необходимы, биологичны для него так же, как потребность в пище и сне. Поэтому, прежде чем усаживать ребёнка за стол читать или писать, необходимо убедиться, что перед этим он достаточно двигался. В противном случае занятия не дадут желаемого результата, вызвав переутомление.
2. Считается, что умственное развитие осуществляется только в процессе специально организованных занятий, бесед, чтения книг и др. с непременным участием взрослого. Это не совсем верно. Чтобы хорошо усваивать школьную программу, ребёнку необходимо иметь побольше конкретных, «чувственных» представлений о предметах и явлениях окружающего мира, полученных при их непосредственном восприятии. Движения здесь оказывают неоценимую услугу. В подвижных, спортивных играх налицо интенсивная тренировка многих мозговых центров (например, за 20 минут самостоятельной игры с мячом ребёнок 22 раза бросил мяч, 44 раза бегал за ним и возвращался к месту броска, 19 раз наклонился, 16 – присел, 15 – подпрыгнул, 220 раз сменил позу и движения. Непосредственно двигательная активность заняла 18 минут, из них 8 – бег. За это время ребёнок преодолел расстояние, равное 500 метрам. Сколько же импульсов поступила в мозг от внешних и внутренних раздражителей, сколько на их основе установилось рефлекторных связей!). Как указывал физиолог Н.Бернштейн, при любом двигательном тренинге тренируются, прежде всего, не руки, а мозг. В игре ребёнок упражнял память, внимание, волю, учился соподчинять движения рук, глаз, приобрёл разносторонние знания о свойствах мяча, определил пространственно-временные представления. Огромную зарядку получили мышцы, сердце и другие органы.

Следовательно, одна из главнейших задач семьи и учреждения дошкольного образования при подготовке детей к школе заключается в правильной организации их двигательного режима. По данным научных исследований, ребенок 5-7 лет должен находиться в движении не менее 60% всего времени бодрствования, проделывать за день 18-20 тысяч шагов. Важно при этом обеспечить разнообразие двигательной деятельности по содержанию и составу движений.

1. Эффективности физической подготовки ребёнка к школе способствует общий режим дня, закаливание, гигиенические условия, рациональное питание, правильная организация занятий, требующих усидчивости. Родителям очень важно знать об этом и выполнять указанные условия.
2. Какие формы физического воспитания в семье должны стать обязательными?
* Утренняя гимнастика в сочетании с закаливающими процедурами.
* Физические упражнения и подвижные игры на воздухе со сверстниками (при этом решаются не только вопросы оздоровления, но и целый комплекс задач умственного и нравственного развития: у ребёнка вырабатывается потребность в ежедневных физических нагрузках, стремление к определённым результатам при выполнении движений, умение выполнять их самостоятельно, соотнося своё поведение с поведением вместе играющих ребят, формируются коммуникативные умения и навыки, навыки целесообразного, без пустой беготни, проведения свободного времени. Всё это чрезвычайно важно для становления характера будущего школьника.
* Полезны семейные туристические походы, лыжные прогулки, выезды на природу с плаванием и подвижными играми. Участие детей в таких формах организации двигательной деятельности – прекрасная школа для развития не только движений, но и организованности, настойчивости в преодолении трудностей.

Задача педагогов учреждения дошкольного образования состоит в том, чтобы убедить родителей, что физическое развитии в семье – одно из важнейших средств всесторонней, многогранной подготовки детей к школе и к дальнейшей жизни.

Для этого эффективными формами работы с родителями по физическому развитию детей являются:

* совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, туристские походы;
* дни открытых дверей, когда вы можете пригласить родителей присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии, наблюдать организацию питания, сна, закаливающих процедур;
* передача опыта семейного воспитания: интервью, выставки, конференции и др.;
* комплектование библиотечки по физическому развитию ребёнка в семье и др.

Литература

*Мащенко, М.В.* Какая физкультура нужна дошкольнику?: пособие для педагогов / М.В. Мащенко, В.А. Шишкина. – Минск: НМЦентр, 1998. – 128с.

