

ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

Многие родители считают, что ребенка можно отправлять в школу, если он знает буквы, цифры и название цветов радуги. Однако, общая картина «школьной зрелости» является многогранным и комплексным понятием, которое включает различные виды готовности детей к школе, значимые для успешной адаптации первоклассника. Рассмотрим их подробнее.

Основные виды готовности к обучению в школе и их характеристики:

1. Физическая.

- Уровень физического и биологического развития, состояние здоровья.

2. Психологическая.

- Интеллектуальная (наличие необходимой базы знаний, готовность воспринимать и усваивать новую информацию).

- Социальная (готовность взаимодействовать с окружающим социумом).

- Личностная (сформированная внутренняя позиция, являющаяся основой для сознательного вступления в роль школьника).

- Эмоционально-волевая (умение управлять своими мотивами, желаниями, настроением. Наличие нравственных установок).

3. Специальная.

- Основные учебные умения.

ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ детей к школьному обучению.

Такой вид готовности к обучению в школе, как физическая готовность определяется на основе соответствия уровня развития организма ребенка основным возрастным нормам. Необходимо учитывать целый ряд критериев.

1. Уровень биологического развития:

- рост;

- масса;

- работоспособность;

- утомляемость;

- система условных словесных реакций;

- зрелость пищеварительной и мочевыделительной системы.

Состояние здоровья и анализаторных систем. Для определения состояния здоровья перед поступлением в школу ребенок должен пройти медицинский осмотр и получить заключение о том, что он здоров и может обучаться в общеобразовательном учреждении. Особое внимание уделяется проверке зрения и слуха, которые имеют первостепенное значение для восприятия информации.

2. Общее физическое развитие.

Определяется по наличию основных физических качеств:

- ловкость;

- скорость;

- сила;

- скоординированность движений.

3. Уровень развития основных видов движений.

- бег;

- прыжки;
- наклоны;
- приседания;
- ползание, лазанье.

4. Развитие мелкой моторики рук.

- держать ручку или карандаш;
- проводить четкие линии;
- перекладывать мелкие предметы;
- складывать лист бумаги.

5. Гигиенические умения, навыки самообслуживания.

Ребенок должен самостоятельно:

- умываться;
- чистить зубы;
- мыть руки;
- пользоваться туалетом;
- одеваться;
- застегивать одежду и завязывать шнурки;
- следить за своим внешним видом;
- пользоваться столовыми приборами;
- убирать за собой посуду;
- организовывать рабочее место;
- собирать, складывать и убирать свои вещи.

6. Знания по основам здоровья.

Ребенок обладает знаниями о:

- важности быть здоровым;
- необходимости беречь здоровье;
- режиме дня;
- значимости занятий спортом.

Физически здоровый и подготовленный ребенок **быстрее адаптируется к условиям школьной жизни**, изменившемуся режиму дня и уровню нагрузок.

Физическая готовность ребенка к обучению — это состояние здоровья, определенный уровень морфо-функциональной зрелости его организма, необходимая степень развития двигательных навыков и качеств, физическая и умственная работоспособность.

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.

Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка может быть отмечено в том случае, если непрерывно и в детском саду, и семье будет осуществляться целенаправленная работа по формированию физической культуры и культуры здоровья.

Школа — это не праздник, это рутинные обязанности изо дня в день. И с каким багажом знаний ребенок окажется на пороге школьной жизни зависит от нас, взрослых, от того, как мы подготовим будущего первоклассника.

Школа — это мир новых отношений со сверстниками, со взрослым. С приходом в школу у первоклассника появляются новые обязанности. Помните, что *ребенку по-прежнему нужно ваше внимание и забота, интерес к его школьным делам*. Помните, что *ваше отношение к школе и учебе вашего ребенка формирует и его отношение к этим явлениям*.

Поддержите своих детей на их новом жизненном этапе.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!