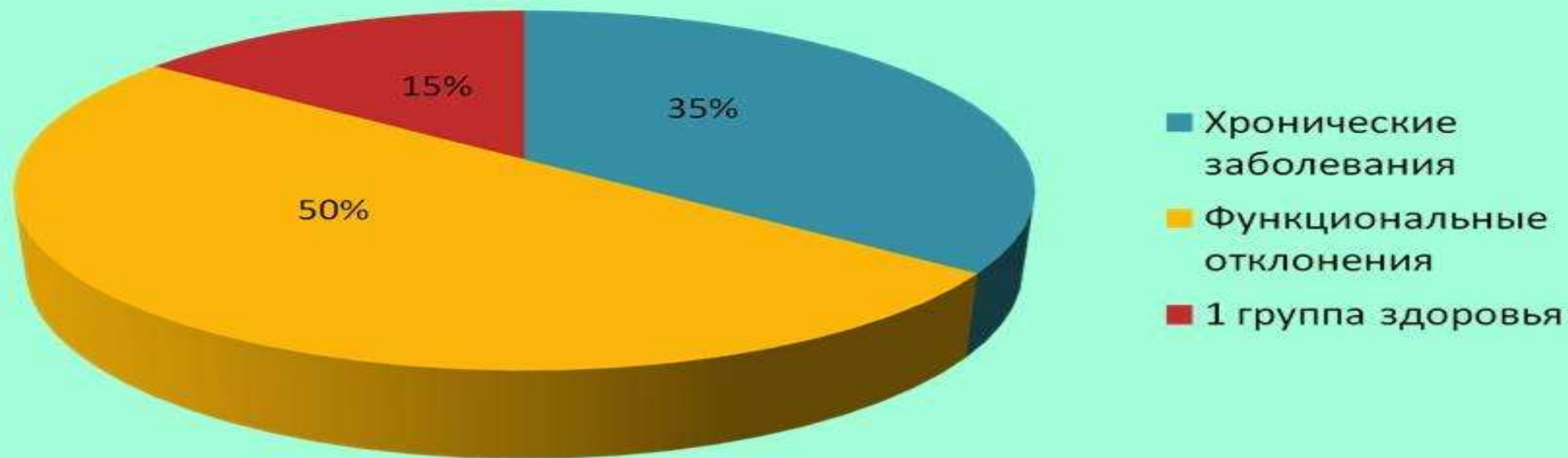


Физическая готовность ребенка к школе

подготовила инструктор ФК
МБДОУ №11 «Родничок» г.Тихорецка
Поддубская Оксана Александровна

Анализ ситуации (здоровье российских школьников)

По данным Минздравсоцразвития, признаны здоровыми 15% школьников. Среди современных первоклассников вдвое меньше абсолютно здоровых детей, чем среди их сверстников конца прошлого века.



Физическая готовность

Физическая готовность - это состояние здоровья, определенный уровень зрелости организма ребенка, необходимый уровень развития двигательных навыков и качеств, в особенности тонких моторных координаций, физическая и умственная работоспособность.



Критерии физической готовности к школе:

Морфологические:

- ▶ **Размеры тела.** К концу шестого года жизни показатели физического развития ребенка в среднем достигают: длина тела - 116 см, масса тела - 23 кг, окружность грудной клетки 57-58 см.
- ▶ **Смена зубов.** У ребенка сменились минимум два молочных зуба на постоянные (ребенок прошел стадию «детеныша»)
- ▶ **Пропорции тела.** Показатель зрелости детского организма - это «полуростовой скачок». Его переживают дети в 5-6-летнем возрасте. Несложный *филиппинский тест* поможет решить вопрос, прошел ли ребенок этап взросления, пора или нет отдавать его в школу.

Филиппинский тест

Правую руку ребенка при вертикальном положении головы накладывают поперек середины темени. Пальцы руки вытянуты в направлении ушной раковины. У ребенка старше 5 лет кончики пальцев должны доставать до ушной раковины



Критерии физической готовности к школе: *физиологические.*

Моторика. Общее развитие моторики - это двигательное развитие всего организма, подразумевает своевременное овладение, координацию, согласование и тренировку всех мышц организма. Крупная моторика отвечает за согласованные движения всего тела (так называемые локомоции) - ходьбу, ползание, бег.



Мелкая моторика.

Мелкая моторика - это тонкие движения кистей и пальцев рук. В преддверии школы сформированность моторных навыков кисти, ловкость пальцев будущего школьника не только отражает благополучие его психомоторного развития, они становятся ещё и совершенно необходимым условием для его успешности в обучении, ведь школьные занятия требуют высокого уровня формирования графического навыка. Поэтому при подготовке ребёнка к школе важно верно оценить уровень развития графо-моторных навыков.



Работоспособность.

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.



Чувство времени

Нет ни одного вида деятельности детей в процессе обучения в школе, в котором пространственно-временная ориентировка не являлась бы важным условием усвоения знаний, умений и навыков развития мышления. С первых уроков в классе дети должны уметь работать в одном темпе и ритме, укладываться в отведенное время, уметь управлять своими действиями во времени, беречь время.



Йога

Занятия хатха-йогой физически совершенствуют и укрепляют детский организм, помогая сбалансировать процессы возбуждения и торможения в нём, способствует укреплению позвоночника и мышц детей, развитию гибкости, формированию правильной осанки.





Фитбол-гимнастика

Гимнастика с использованием фитбол мяча открывает возможность в игровой форме формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет, развивать опорно-двигательный аппарат. На занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия.





Игры с мячом.

Игры, игры-упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. В играх с мячом развиваются физические качества : быстрота, прыгучесть, сила, ловкость.





Благодарю за внимание!