

Консультация для родителей

«Физическая готовность ребенка к школе»

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и прежде всего физическая готовность к школе. Меняющийся уклад жизни, нарушение старых привычек, возрастание умственных нагрузок, установление новых взаимоотношений с учителем и сверстниками - факторы значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, что сказывается на здоровье ребенка в целом. Не случайно на первом году обучения в школе у многих детей возрастает заболеваемость. Некоторые шестилетки не адаптируются к школьному режиму даже в течение всего года, что свидетельствует о недостаточном внимании к их физическому состоянию в предшествующий дошкольный период жизни.

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.

Физическая готовность ребенка к школе. Все задачи по физической подготовке выпускника детского сада могут быть успешно решены, если работа ведется систематически и поэтапно в каждом возрастном периоде. К концу шестого года жизни показатели физического развития ребенка в среднем достигают: длина тела - 116 см, масса тела - 22 кг, окружность грудной клетки - 57-58 см. Основные движения становятся более сложными: увеличиваются скорость бега, длина и высота шага, в прыжках уже можно обращать внимание на правильность разбега, группировки и приземления, шестилетки уже могут подбрасывать и ловить мяч одной рукой.

Дети знакомятся с техническими элементами различных видов спорта (ходьбы на лыжах, катания на коньках, плавания), овладевают навыками езды на велосипеде, осваивают некоторые спортивные игры (бадминтон, горки и др.). 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, сформулировано умение само-

стоятельно 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.

Вместе с организованными формами физического воспитания необходимо уделять внимание и самостоятельной двигательной активности дошкольников. Именно здесь наиболее ярко проявляются индивидуальные потребности в активных движениях, что требует соответствующих воспитательных воздействий. Одним из показателей хорошей физической подготовки к школе является высокая работоспособность. Она связана со множеством биологических, социальных, гигиенических и других факторов, поэтому при ее развитии надо учитывать возраст детей, состояние их здоровья, уровень познавательных способностей и т. Д.

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 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.

Проблема развития умственной работоспособности дошкольников до конца еще не разрешена, что связано с большими индивидуальными различиями, часто перекрывающими возрастными нормами. В дошкольном возрасте дети обладают большими потенциальными возможностями формирования умственной работоспособности, при этом очень важно правильно оценить и определить их предел. Это требует соответствующего внимания и осторожности.

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 подводный 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 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.

Взрослые и дети на улицах города

Ф.И.О. родителей _____

Жизнь и здоровье ребенка – самое ценное, поэтому надо уделять большое внимание вопросу безопасности детей на улицах и дорогах.

С самого раннего детства у детей формируются определенные привычки, манера поведения, в том числе и привычка соблюдать правила дорожного движения.

Перед поступлением в школу, ребенок должен ориентироваться на улице и соблюдать все правила ПДД.

Уважаемые родители, постарайтесь ответить на вопросы анкеты, чтобы вы сами могли понять, знают ли ваши дети правила ПДД.



1. Много ли знаков дорожного движения знает ваш ребенок?
 - много;
 - некоторые из них;
 - не знает никаких.
2. Вы идете по улице с ребенком, при этом:
 - всегда соблюдаете правила ПДД;
 - ходите так, как вам кажется удобным;
 - нарушаете ПДД.
3. Хорошо ли ваш ребенок знает дорогу домой?
 - хорошо;
 - не очень хорошо;
 - не знает вообще.
4. Знает ли ваш ребенок, как правильно переходить улицу?
 - да, ребенок знает и соблюдает правила перехода улицы;
 - не всегда правильно переходит улицу;
 - нет, не знает.
5. Знает ли ваш ребенок сигналы светофора?
 - да, знает;
 - путает их;
 - нет, не знает.
6. Обращаете ли внимание ребенка на неправильное поведение других людей на улице?
 - да, делаю это постоянно;
 - делаю это иногда;
 - нет, не обращаю.
7. Как ребенок ведет себя в городском транспорте и на остановке?
 - спокойно;
 - беспокойно;
 - ребенка опасно брать в поездку.



8. Часто ли вы уделяете время на обучение ребенка ПДД на улице?
- да, часто;
 - иногда;
 - очень редко.

Ответив на вопросы этой анкеты, вы увидите, что надо вам сделать, чтобы спокойно ребенка отпускать одного на улицу.



Советы родителям

- Если у вас на руках ребенок, будьте осторожны: он закрывает вам обзор на улицу.
- Если вы везете ребенка на санках, будьте осторожны: санки могут опрокинуться, а ребенок попасть на проезжую часть.
- Если вы стоите с ребенком на остановке автобуса, не приближайтесь к автобусу до полной остановки: ребенок может оступиться и упасть под колеса.
- Первым в салон автобуса должен войти ребенок, затем взрослый.
- Выходить из автобуса должен первым взрослый, затем ребенок.
- Если вы переходите проезжую часть с ребенком без светофора, делать это только на специальной «зебре», крепко держа ребенка за руку.
- Если вы обходите с ребенком стоящую машину, отойдите от нее подальше, так как машина закрывает обзор и ребенок думает, что опасность ему не угрожает.