Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Чухломский детский сад «Родничок» Чухломского муниципального района Костромской области.

**Консультация на тему:**

**«Физическая готовность детей к школе».**

**Подготовила:**

**Инструктор по физическому развитию**

**Молчанова Лидия Сергеевна.**

2023 г.

***«Быть готовым к школе – не значит уметь писать,***

***считать и читать.***

***Быть готовым к школе – значит быть готовым***

***всему этому научиться».***

***Венгер Леонид Абрамович****.*

        Готовность к школе – уровень психологического, физического развития и функционального состояния здоровья ребенка, при котором все нагрузки и требования школьного обучения не приведут к нарушению психического и физического здоровья, нарушению социально-психологической адаптации и снижению эффективности обучения.

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.

Основными видами готовности к обучению в школе являются:

**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.

Рассмотрим подробнее физическую готовность детей к школе. Как мы с вами знаем, обучение в школе потребует от детей большой, именно физической нагрузки, способности управлять своими движениями, телом. Нередко именно из-за недостаточности физического развития дети отстают в учении.

Некоторые родители практически не придают значения данному виду готовности к школьному обучению, уделяя больше внимания развитию умственных способностей ребёнка. А ведь физическая готовность к школьному обучению не менее важна.

Физиологическая готовность включает в себя состояние здоровья ребенка, его физическое развитие, сформированность общей и мелкой моторики.

Специалисты утверждают, что в настоящее время, к сожалению, практически нет абсолютно здоровых детей. Поэтому при подготовке к школе первостепенное внимание нужно уделять укреплению здоровья ребенка, физическому развитию, закаливанию, соблюдению режима дня. Учебный процесс, как вы знаете, протекает ритмически. Периоды концентрации, внимания, работы, требующей известного напряжения, должны сменяться периодами активности, приносящими радость и отдых. Если ребенок не может полноценно проживать такие периоды телесной активности, то нагрузка, связанная с учебным процессом, и общее напряжение, связанное со школьной жизнью, не смогут найти полноценного противовеса. И могут сказаться на поведении ребенка, на устойчивости его нервной системы.

Зачем нужна физическая готовность ребенка к школе? 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. 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.

Но не стоит забывать, что дети могут иметь различные виды групп здоровья. Отлично, если у ребёнка первая группа здоровья: ему по плечу любые школьные нагрузки. При второй группе здоровья уже следует задуматься, отдавать ли ребёнка в класс с углубленным изучением отдельных предметов. Кроме того, необходимо очень внимательно отнестись к выбору дополнительных кружков. Третья и четвёртая группы здоровья требуют тщательно продуманного выбора нагрузок для ребёнка.

Ведь в соответствии с возрастом, 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 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 занятиям 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. Важно обеспечить выполнение двигательного режима, который способствует улучшению состояния здоровья и физического развития детей, развивает их опорно-двигательный аппарат, тренирует и совершенствует физиологические функции организма, обеспечивает усвоение доступных им по возрасту движений, формирует выносливость организма. Недостаточная двигательная активность - гиподинамия -препятствует успешному решению задач физического воспитания, создает неблагоприятные условия для умственного развития детей, понижает их интеллектуальную активность и работоспособность.

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. Физическая работоспособность дошкольников на занятиях проявляется прежде всего в желании самостоятельно работать, в умении сохранять внимание и не отвлекаться в течение всего 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 возрастные нормы. В дошкольном возрасте дети обладают большими потенциальными возможностями формирования физической работоспособности, при этом очень важно правильно оценить и определить их предел. Это требует соответствующего внимания и осторожности. 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.

Дошкольник должен освоить различные виды физических упражнений, полюбить спортивные игры и развлечения, это явится предпосылкой к тому, что и в школьные годы он будет ими заниматься в часы досуга. Это послужит и отдыхом от умственной работы, и средством дальнейшего оздоровления организма.

В работе с дошкольниками нельзя недооценивать и подвижную игру. В ней совершенствуются основные движения, воспитываются такие черты характера, как смелость, находчивость, выдержка. Подвижные игры носят коллективный характер, поэтому они требуют слаженности движений и действий, выполнения определенных правил. Дети сами приходят к выводу о том, что без выполнения правил игра неинтересна. Волнение, которое ребенок переживает в игре, мобилизует его силы и способствует достижению хороших результатов в выполнении движений; таких результатов в других условиях, вне игры, он, возможно, и не добился бы. Чередование игр с различными видами упражнений — важное условие равномерного развития всех движений.

Большое место в физическом воспитании детей отводится и прогулке. Правильно организованная, она содержит большие возможности для развития самоорганизации в различных видах деятельности, проявления инициативы. К подготовке прогулки воспитатель привлекает самих дошкольников. Например, вместе с ними проверяет готовность спортивного инвентаря, готовит флажки, атрибуты для подвижных игр, лопаты для снежных построек. Разговоры с детьми о содержании прогулки (чем будем заниматься, во что играть, что возьмем с собой, как лучше организовать игру и т. д.) учат детей обдумывать предстоящую деятельность, планировать ее. Можно предложить отдельным ребятам рассказать, что они будут делать на прогулке, что им для этого потребуется. Такая работа способствует формированию навыка планирования выполнения заданий.

Что должно вызывать озабоченность в недостатках физического развития ребенка и требует совместных усилий педагогов и родителей:

• При двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации, выносливости, силы и гибкости.

• Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.

• Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.

• Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.

• Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.

• Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).

• Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

Подводя итог, хочется отметить, что 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, педагогов и родителей, от того, как мы подготовим будущего первоклассника. Поэтому физическая готовность является одним из важных компонентов общей готовности ребенка к обучению в школе. Ведь физически здоровый и подготовленный ребенок быстрее адаптируется к условиям школьной жизни, изменившемуся режиму дня и уровню нагрузок.