 Физическая

готовность ребенка

к школе

Под физической готовностью к школе, в специальной литературе, понимается лишь биологическая зрелость ребенка (длина тела, вес, окружность грудной клетки, объем легких, мышечная сила рук, степень жироотложения). А так же готовность его к урокам физкультуры (ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание мяча, ползание, лазание по канату). Данные показатели относительны и не отражают готовности к тем физическим нагрузкам, которые предстоят будущему школьнику.

**Мы понимаем под физической готовностью следующие функциональные возможности:**

1. Возможность длительного удержания статических поз в положении сидя. Не секрет, что многие дети за партой не сидят, а «лежат», склоняются то на один, то на другой бок, стараются подложить под себя ногу – и все равно не могут длительно (45 минут) сидеть за партой. Причина – последствия родовой травмы.

2. Развитая мелкая моторика рук. Если ребенок плохо завязывает шнурки ботинок, долго застегивает пуговицы, неуверенно держит ложку, карандаш, быстро утомляется при рисовании – он не сможет правильно обучиться письму. Причина – последствия родовой травмы.

3. Возможность без перенапряжения мышц шеи удерживать голову, фиксируя взгляд на доске. Вследствие нарушения мышечного тонуса, изменения соотношения позвонков в шейном отделе позвоночника, для многих детей естественно положение головы, склоненной к грудной клетке, вперед. Причина – последствия родовой травмы.

4. Общая физическая выносливость, неразрывно связанная с психо-эмоциональной выносливостью. У детей, перенесших родовую травму, физическая и психическая выносливость значительно ниже нормы. И то, что ребенок «не сидит на месте», «юла какая-то», «словно заноза в одном месте» называется расторможенностью и никакого отношения к физической выносливости не имеет. Снижение психической выносливости значительно затрудняет процесс обучения.

5. Развитая зрительно-двигательная и пространственная координация. Дети не могут не бегать, не прыгать, не толкаться на переменах. При сниженной зрительно-двигательной и пространственной координации очень вероятны травмы, переломы конечностей и сотрясение головного мозга.

6. Ребенку необходима достаточная физическая сила, ловкость, точность движений. В противном случае, его будут «клевать» и обижать, что неминуемо отразится на развитии его личностных качеств и отношении к школе.

Конечно, отлично, если у ребенка **первая группа здоровья**: ему по плечу нагрузки гимназических классов, с их максимально насыщенным учебным планом. При **второй группе здоровья** уже следует задуматься, отдавать ли ребенка в класс с углубленным изучением отдельных предметов. Кроме того, необходимо очень внимательно отнестись к выбору дополнительных кружков. **Третья и четвертая группа здоровья** требуют тщательного продуманного выбора нагрузок для ребенка.

Чтобы понять, готов ли Ваш ребенок физически к школе приведу краткий перечень нормативов, которые должен выполнять ребенок семи лет

* **­ Бег** 3**0 метров** за 7,2 секунды.
* ­ **Прыжок в длину с места - 100 см.**
* ­ **Прыжок в длину с разбега - 180 см.**
* ­ **Прыжок вверх с места - 30 см.**
* ­ **Прыжок с высоты - 45 см.**
* ­ **Метание предметов:** весом 250 г - 6 м; весом 80 г - 8,5 м.

Замечательно, если к началу школьного обучения ребенок будет знать основные правила и владеть простейшими навыками игры в футбол, бас­кетбол, настольный теннис. Отлично, если ребенок умеет кататься на велосипеде, коньках, лыжах, умеет держаться на воде. Все эти занятия являются прекрасным средством профилактики нарушений осанки. Как известно, дефекты осанки, как правило, приводят, к уменьшению подвиж­ности грудной клетки и диафрагмы, к снижению рессорной функции позвоночника, уменьшению колебания внутрибрюшного и внутригрудного давления, что сказывается на деятельности центральной нервной сис­темы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на работе органов пищеварения. Это приводит к тому, что организм плохо приспосаблива­ется к быстрым изменениям окружающей среды, становиться слабым, не выдерживает больших нагрузок. Кроме того, занятия спортом на свежем воздухе, подвижные игры обеспечат хорошую координированность, ловкость, выносливость, что, безусловно, станет прекрасной базой для успешного обучения в школе.

Если вы не обращали серьезного внимания на эту сторону развития ребенка, немедленно приступайте к ликвидации данного пробела. Ежед­невная утренняя зарядка, прогулки и игры на свежем воздухе, посеще­ние бассейна и спортивных секций, подходящих малышу по силе и духу, - вот то немногое, что вы можете сделать для своего ребенка.

Конечно, если малыш привык мало двигаться, большую часть време­ни проводит на диване у телевизора или у компьютера, то у вас будут определенные труд­ности в организации нового образа жизни. Но, во-первых, хороший при­мер всегда заразителен. Начните с себя, тем более, что сейчас у вас есть очень веская причина осуществить то, что вы обещаете себе всю жизнь (не для себя же стараетесь, а для любимого чада).

Во-вторых, помните, что ребенка привлекает все яркое, необычное и приятное. Пусть праздник начинается с утра! А чтобы ребенок видел, как вырастает из собственного несовершенства, используйте наглядные спо­собы демонстрации достижений. Например, можно каждый день запи­сывать, сколько подтягиваний (или отжиманий) сделал ребенок во время утренней зарядки и суммировать результат за неделю. Можно сравни­вать результат первой недели месяца и последней. При регулярных заня­тиях прогресс будет обязательно, пусть маленький, но прогресс. За про­гресс стоит поощрять ребенка (да и себя тоже, ведь и вы становитесь все совершеннее)! Пусть ваши листочки личных достижений висят рядом на стенке. Удивительно дисциплинирующее средство!

Одна из серьезных проблем, с которой сталкивается ребенок, начи­ная учиться в школе, - большая нагрузка на зрение. Я предлагаю Вам комплекс простых упражнений, позволяющих избежать перенапряжения глаз. Приучите ребенка выполнять эти упражнения ежедневно и обяза­тельно, если он чувствует, что глазки устали.

« Как только почувствуешь, что глаза устали, сразу выполняй специальные упражнения»

1. Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой. ( повтори 4-5 раз)
2. Делай круговые движения глазами: налево - вверх, направо - вниз, направо - вверх, направо - вниз. (повтори10 раз)
3. Вытяни руку вперёд. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потто также медленно отодвигаем его обратно ( повтори 5 раз).
4. Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд в течение 1 минуты.
5. Если ты уже носишь очки? В этом  случае важно правильно их хранить и регулярно мыть тёплой водой с мылом. Ведь от очков  теперь зависит твоё зрение.

Перед гимнастикой для глаз хорошо проделать комплекс релаксационных упражнений в течение 3 - 5 минут. Во время выполнения всех упражнений для глаз голова должна быть неподвижна, двигаются только глазки. Стараясь хорошо выполнить уп­ражнение, ребенок должен чувствовать только приятное напряжение и никакой боли. Выполняя гимнастику для глаз, не следует напрягать гла­за, взгляд должен скользить по предметам, лишь отмечая их наличие, не более. Но обращаю Ваше внимание на то, что в упражнениях для глаз важно не переусердствовать.

Еще один самый простой и доступный способ хорошо расслабиться - предложить ребенку лечь на пол и раскинуть ноги и руки как хочется. Закрыть глаза. Дыха­ние спокойное. Если при этом будет играть тихая спокойная музыка - то отдых получится на все 100 %.