

**Консультация для педагогов и родителей:  
"Физическая готовность детей к школьному обучению в условиях  
внедрения ФГОС дошкольного образования".**

*«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. Когда говорят о "психологической готовности к школе", то имеют в виду не отдельные умения и знания, а их определенный набор, в котором присутствуют все основные компоненты. Психолог Л.А. Венгер говорил, что этот набор похож на набор необходимых продуктов, без которых нельзя приготовить определенного блюда, хотя пропорции его составляющих могут быть разные, они могут дополнять друг друга, и недостаток одного может компенсироваться большим количеством другого, но совсем без них обойтись нельзя.

**Школьная зрелость включает в себя несколько основных взаимодополняющих друг друга компонентов:**

- физиологическая готовность,
- интеллектуальная подготовка,
- эмоционально-волевая зрелость,
- социально-личностная готовность.

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.

**"Портрет" идеального первоклассника по ФГОС:**

Желание учиться.

Хорошее здоровье.

Развитая моторика.

Хороший уровень развития познавательных процессов. Стремление к общению. Развитая волевая сфера. Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и прежде всего физическая готовность. 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.

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. 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 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 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.

**Что такое готовность ребёнка к обучению?** Это характеристика состояния ребёнка, которая определяется совокупностью его физической, педагогической и психологической подготовки. Важно ли знать, готов ли ребёнок к школе? Да, очень. Неподготовленный ребёнок будет быстро утомляться, ему будет трудно быть внимательным, будет снижаться интерес к обучению... Недаром, ещё в Древнем Риме, был способ определения готовности ребёнка к обучению: нужно попросить ребёнка встать прямо и попробовать правой рукой, через голову сверху, дотянуться до левого уха. Голову наклонять нельзя. Если ребёнок не может этого сделать - он не готов к обучению. Сейчас этот тест называют Филиппинский - **для определения физического развития ребенка.**

Для оценки **статической устойчивости** применяется тест “поза Ромберга”, при этом регистрируется время удержания позы в секундах. Руки должны быть подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Тест выполняется без обуви. Ступни находятся одна за другой на одной линии, большой палец задней ноги касается пятки передней. Утомление, перенапряжение, заболевание укорачивают время сохранения позы Ромберга.

**Оценка уровня моторного развития** (количество прыжков за 5 секунд) Если ребенок в дошкольном возрасте освоит различные виды физических упражнений, полюбит спортивные игры и развлечения, то 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 подготовительной группы 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 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.

**Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС дошкольного образования:**  
Физическое развитие и формирование культуры здоровья.

1. У ребенка развита крупная и мелкая моторика.
2. Сформирована потребность в двигательной активности.
3. Сформированы первичные установки ценности здоровья и здорового образа жизни.

4. Знает и соблюдает правила личной гигиены и безопасного поведения. К школе готовит весь дошкольный период. От успешности этой подготовки будет зависеть успешность его адаптации, вхождение в режим школьной жизни, его учебные успехи и самочувствие. «Школьное обучение никогда не начинается с пустого места, а всегда опирается на определённую стадию развития, проделанную ребёнком». Л.С.Выготский.