

## Физическая готовность детей дошкольного возраста к школьному обучению

Процесс перехода ребенка из детского сада в школу является достаточно трудным этапом в его жизни, требующим напряжения всех физиологических систем организма, эмоционально-волевой сферы. Чтобы этот период был для него менее болезненным, его нужно заблаговременно готовить к школе. Важно, чтобы к этому моменту ребенок обладал не только определенно суммой знаний и умений, но и имел достаточно хорошее физическое и психическое здоровье.

Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка может быть отмечено в том случае, если именно в дошкольном детстве будет осуществляться целенаправленная работа по формированию физической культуры и культуры здоровья.

За последнее десятилетие в РФ значительно ухудшилось состояние здоровья детей дошкольного возраста. По результатам всероссийской диспансеризации детей только 32,1% признаны здоровыми (1 группа здоровья), 51,7% имеют функциональные отклонения (2 группа здоровья), 16,2% -- хронические заболевания. Результаты выборочных научных исследований свидетельствуют о том, что в настоящее время не более 10% детей 5—10 лет можно считать абсолютно здоровыми.

**Физическая готовность ребенка к школьному обучению—это состояние здоровья, определенный уровень морфо-функциональной зрелости его организма, необходимая степень развития двигательных навыков и качеств, физическая и умственная работоспособность.**

Характерная особенность детского возраста — врожденное стремление ребенка к движению. Потребность в двигательной активности детей 5-7 лет настолько велика, что врачи-педиатры называют старший дошкольный возраст «возрастом двигательной расточительности». Ограничение двигательной активности ребенка в этот период может привести к задержке развития речи, пассивности, капризности и упрямству. Поэтому эта проблема особенно важна в период подготовки ребенка к поступлению в школу; ведь поурочные занятия предполагают ограничение двигательной активности ребенка.

Перед поступлением ребенка в школу необходимы тщательное прогнозирование течения адаптации ребенка к новым ожидающим его условиям и формирование комплексных психолого-медико-педагогических рекомендаций.

Создать:

- рациональный режим дня, построенный с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, физической и умственной работоспособности;

- оптимальный двигательный режим;
- эффективное закаливание;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- активно обучать детей разным видам движений, формировать у детей навыки здорового образа жизни и культуры здоровья.
- активно участвовать в жизни ребенка, играть с ним, заниматься, устраивать соревнования, посещать занятия в школе, спортивные соревнования.

Хороший фундамент общей физической подготовленности, заложенный на основе сочетания занятий в ДОУ и в семье, позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

---

---