

Физическая готовность детей к обучению в начальной школе

современная школа

Спикер

ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К ОБУЧЕНИЮ

- это состояние здоровья, определенный уровень морфофункциональной зрелости его организма, необходимая степень развития двигательных навыков и качеств, физическая и умственная работоспособность



ШКОЛА

НОВАЯ СРЕДА

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ОБЩЕНИЕ

НАГРУЗКА

психологическая и физическая готовность к школе

Статистика на 2023 год

- до 30% имеют нарушение в развитии моторных функций
- 2/3 детей имеют различные отклонениями в физическом развитии
- до 40% дошкольников имеют хронические патологии
- 17% - идеально здоровые дети**

Статистика на 2024 год

- до 50% имеют различные функциональные нарушения, в том числе отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата
- 35 – 40% детей страдают хроническими заболеваниями
- 14% практически здоровые дети**

НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- сложности с усвоением школьного материала;
- **недостаточное развитие произвольного внимания**
- повышенная тревожность, отсутствие умения сосредоточиться и найти допущенные ошибки **связаны с нарушением сердечной деятельности;**
- неровный почерк, быстрая утомляемость, забывчивость провоцируются бронхиальной астмой

***«Физическая готовность к школе –
один из факторов успешного обучения»***

Составляющие физической готовности детей к школьному обучению

- Общая физическая выносливость, связанная с психо-эмоциональной нагрузкой.
- Умение длительно удерживать статистическую позу в положении сидя.
- Развитая мелкая моторика рук.
- Возможность без перенапряжения мышц шеи удерживать голову, фиксируя взгляд на доске.
- Развитая зрительно-двигательная координация.
- Развитая пространственная координация.
- Достаточная ловкость, точность движений и физическая сила.

1. двигательная подготовка

2. подготовленность руки к овладению письмом

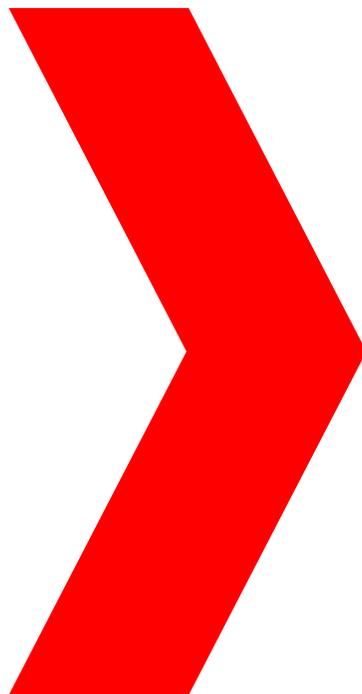
3. выносливость и навыки саморегуляции

Физическая готовность к школе

- общая сформированность детского организма
 - актуальное состояние здоровья
- физическая и умственная работоспособность
 - развитые двигательные навыки
 - развитая моторика

Двигательные навыки

- координация
- ловкость
- гибкость
- сила
- выносливость



РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Современные технологии для развития двигательных навыков и физических качеств

Фитнес – это комплекс физических упражнений, направленных на укрепление всех систем организма.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения, увеличивающая функциональные резервы организма ребенка

Занятия фитнесом

направлены на:

- укрепление мышечного корсета и свода стопы ребенка,
- обучение правильной ходьбе,
- развитие мелкой моторики,
- освоение навыков равновесия

развивают:

- координацию движений,
 - ловкость,
 - чувство ритма,
 - гибкость,
 - пластичность,
- внимание и быстроту реакции,
- повышают способность ребенка ориентироваться в пространстве

способствуют:

- воспитанию у детей осознанного отношения к своему здоровью,
- развитию навыков общения

Направления детского фитнеса

1. Ритмическая гимнастика
2. Зверобика (образно-ритмическая гимнастика)
3. Логоритмика
4. Фитбол-гимнастика
5. Степ-аэробика
6. Игровой стретчинг



Музыка

важная часть занятий детским фитнесом

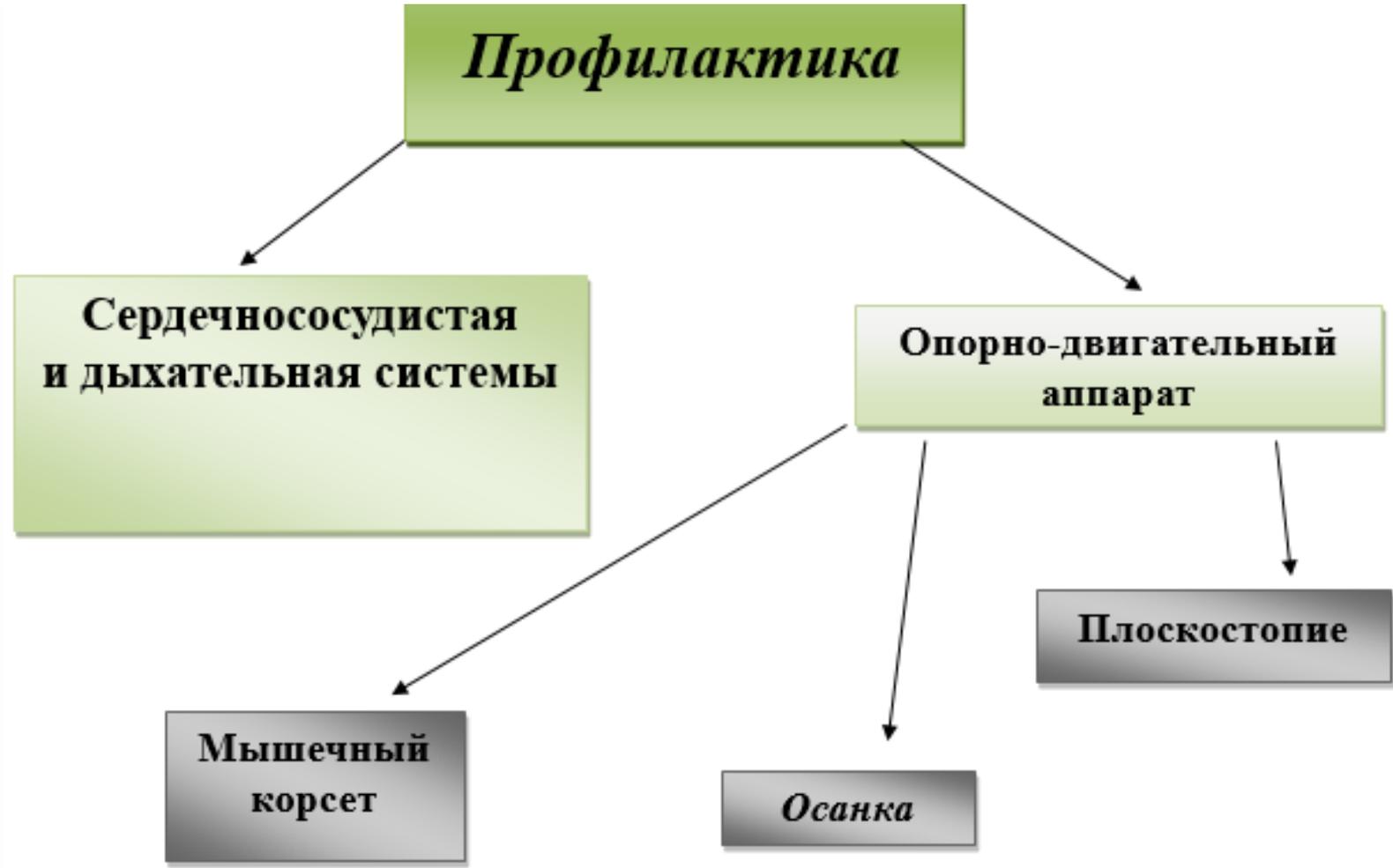


- создает радостное настроение
- активизирует движения
- оказывает стимулирующее воздействие на ЦНС

Задачи детского фитнеса



Задачи детского фитнеса



ПРОБЛЕМА - ГИПОДИНАМИЯ

АЛЬТЕРНАТИВА – ПРИМЕР РОДИТЕЛЕЙ

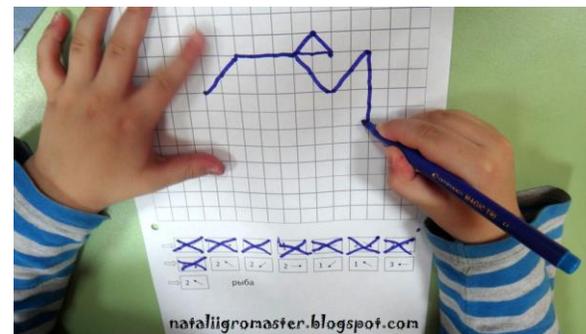


ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

- ежедневная зарядка с ребенком;
- совместные прогулки на свежем воздухе (лес, парк, сквер);
 - подвижные игры;
 - систематические занятия спортом;
- посещение спортивной секции в соответствии с его способностями и желанием;
 - семейный туризм.

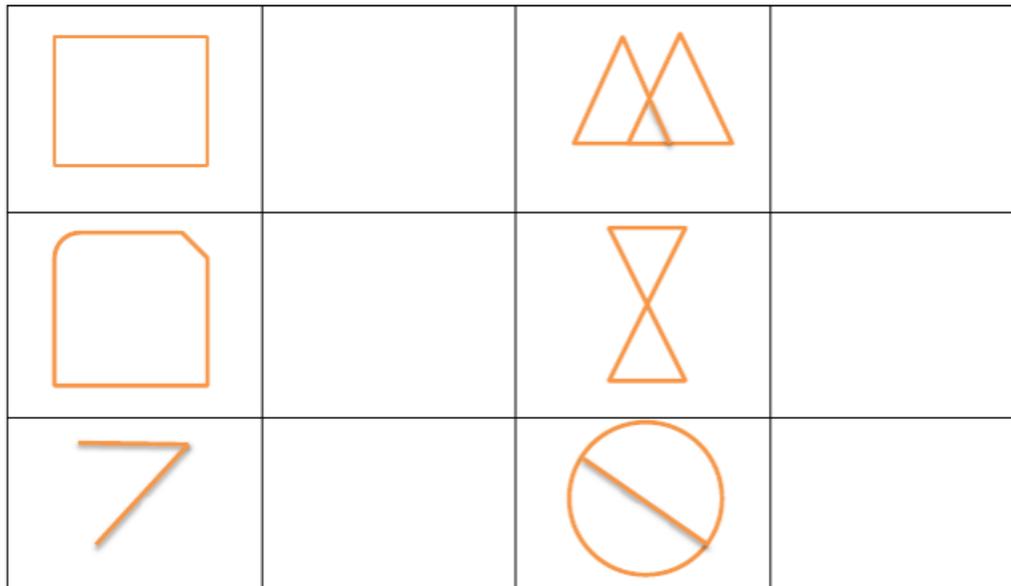
ГОТОВНОСТЬ РУКИ К ОВЛАДЕНИЮ ПИСЬМОМ

- игры с палочками, пуговицами, мозаикой, конструктором, мелкими деталями «Лего»;
- рисование веревочкой;
- игры со шнуровками;
- лепка из пластилина;
- аппликация (складывание бумаги, вырезание, склеивание);
- конструирование оригами;
- игры су-джок;
- упражнения: «Дорисуй», «Штриховка», «Разукрась картинку» и другие;
- пальчиковые игры;
- графические диктанты.

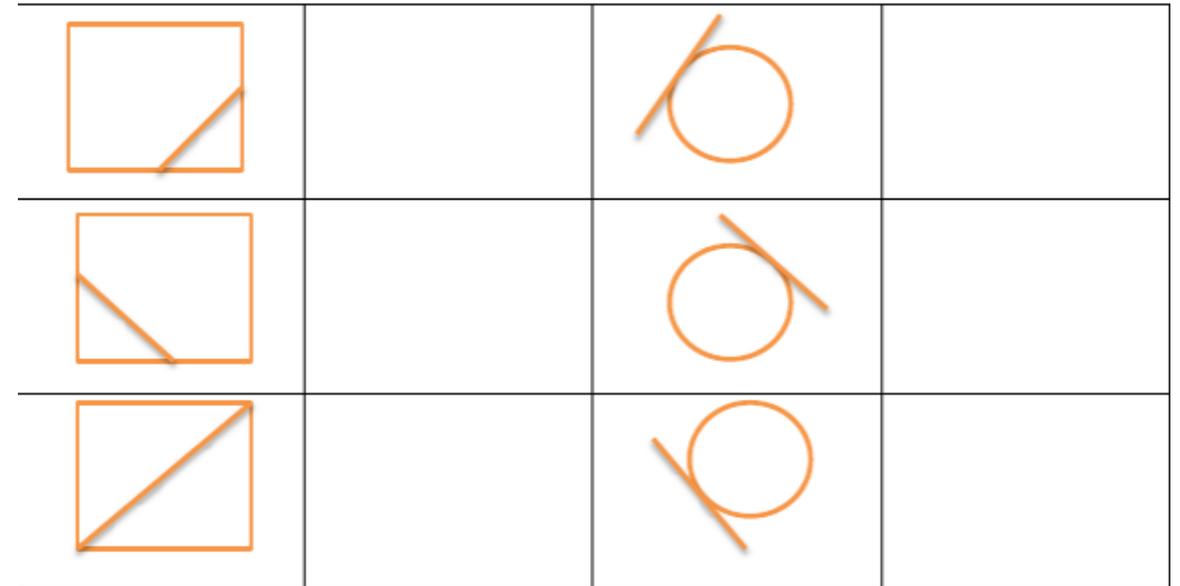


Упражнения на восприятие формы, величины, пропорции

1. Копирование фигур

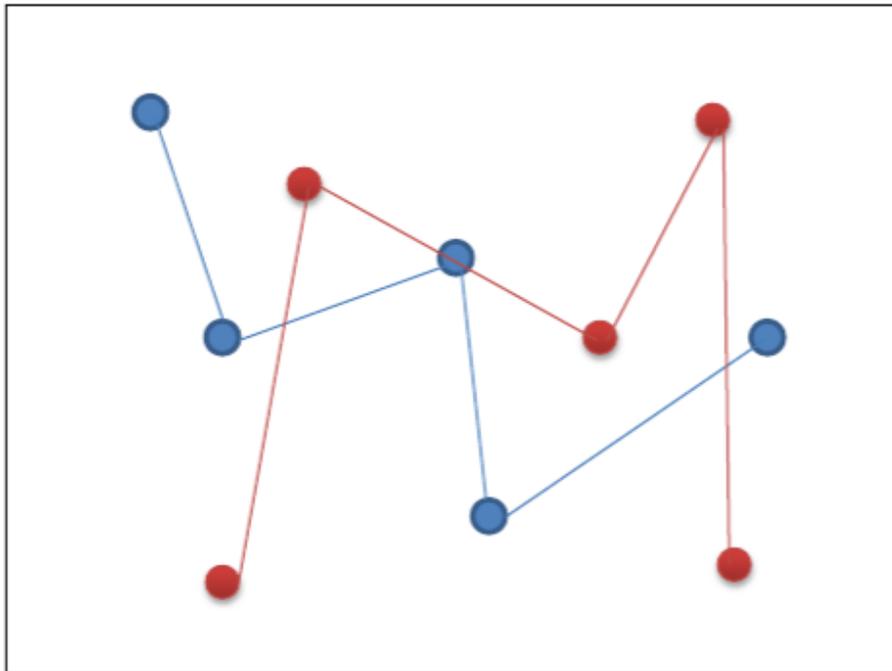


2. Копирование фигур с правым и левым поворотом



**Упражнения на развитие навыка самоконтроля
и планирования своих движений**

3. Соединение точек (звездочек)

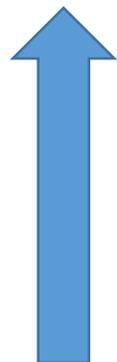


**4. Раскручивание спиралей,
рисование волн**



РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Работоспособность



Саморегуляция -
умение
произвольно
контролировать
свою двигательную
и эмоциональную
сферы

- ✓ состояние здоровья ребенка;
- ✓ возраст;
- ✓ внутрисемейные отношения;
- ✓ имеющиеся умения и навыков

Условия для развития саморегуляции:

- ✓ точно придерживаться системы правил, введенной в семье;
- ✓ во время совместных занятий с ребенком четко проговаривать этапы и используемые алгоритмы действий;
- ✓ играть в игры с определенными правилами;
- ✓ развивать самостоятельность.

Как проверить физическую готовность ребенка к школе

- Снижение частоты заболеваний или они протекают без осложнений.
- Отсутствие хронических заболеваний.
- Хорошие сон, питание, активность.
- Владение своим телом, сохранение осанки.
- Хорошее развитие основных двигательных качеств.
- Умение сохранить статическое равновесие.



Как проверить физическую готовность ребенка к школе

«Филиппинский тест»

Биологический возраст ребенка -
«полуростовой скачок роста»



Тест для определения уровня подготовленности
мелкой моторики рук

Для повышения уровня физической подготовленности ребенка к обучению в школе необходимо:

1. Укреплять здоровье ребенка
2. Соблюдать режим дня
3. Укреплять физиологическую базу ребенка с помощью посильных спортивных нагрузок.
4. Обращать особое внимание психомоторному развитию.

**УСПЕШНЫЙ УЧЕНИК
=
ЗДОРОВЫЙ УЧЕНИК**



Спасибо за внимание!

современная школа