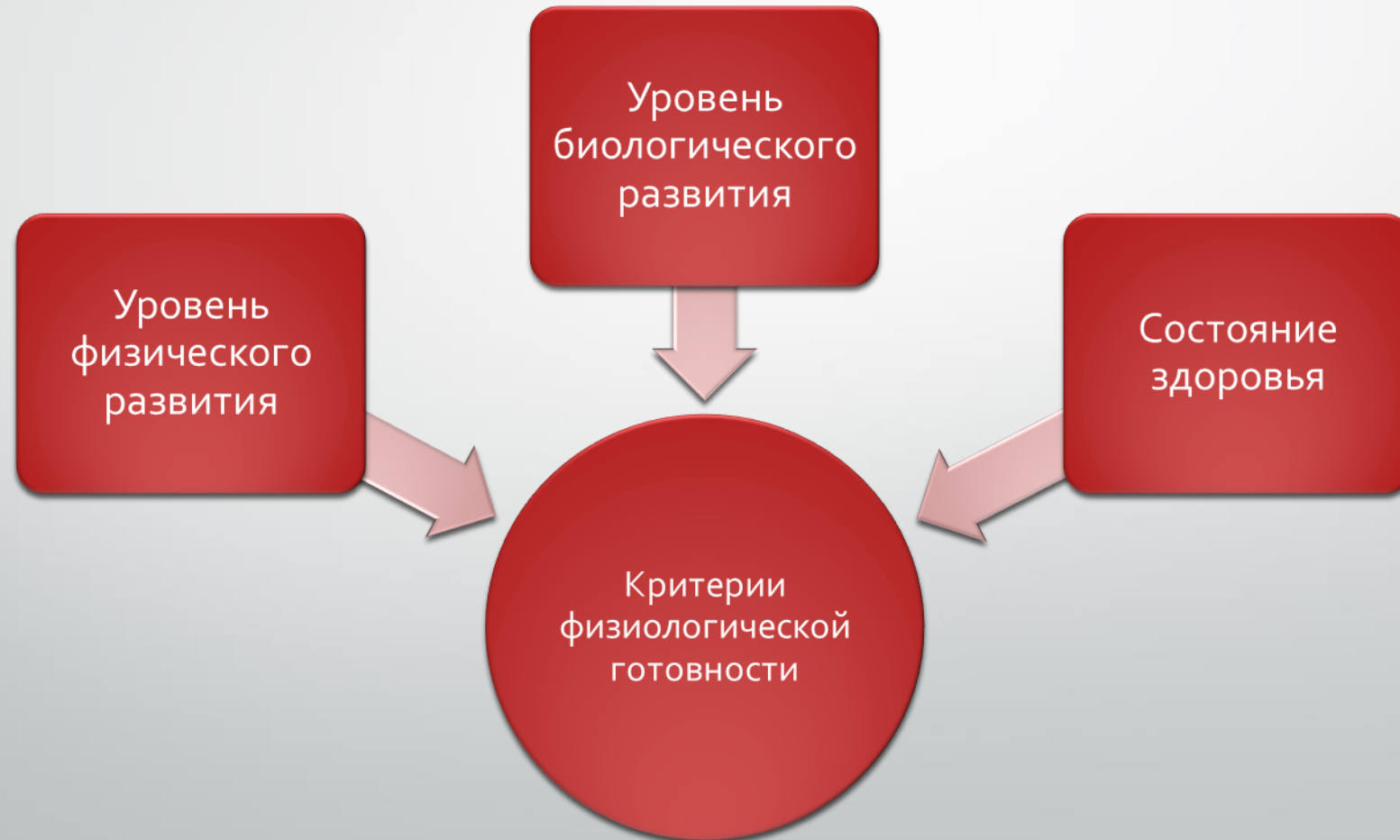


# **«Физиологическая готовность ребенка к школе»**

**подготовила: Озорнина А.А.  
воспитатель логопедической  
группы «Рыбки»**

Что значит физиологическая готовность ребенка к школе?  
Это значит, что в организме ребенка должны произойти определенные возрастные физиологические процессы, необходимые для успешного начала обучения в школе.



# Физическая готовность

Физическая готовность - это такой уровень развития всех систем организма, при котором ежедневные учебные нагрузки не вредят ребенку, не вызывают у него чрезмерного напряжения и переутомления. У каждого ребенка свой, вполне определенный, адаптивный ресурс, и закладывается он задолго до поступления ребенка в школу.



- **Опорно – двигательная система**

В возрасте от 5-7 лет идет интенсивное развитие опорно-двигательной системы. Кости скелета изменяются по форме размеру, но процесс окостенения еще не завершен. Поэтому очень важно, в этот период обращать внимание ребенка на основные гигиенические нормы: правильная посадка за столом, осанка и т.д. Так как долгое удержание неправильной статической позы приводит к нарушению осанки и как следствие к целому букету заболеваний.





Длительная работа за столом, продолжительные графические упражнения – все это может привести к деформации кисти пишущей руки. Из-за недостаточности развития ловкости мышц у ребенка возникают описи, пропуски букв. Только при хорошем развитии кисти ребенок будет писать красиво и легко. Для развития мелкой моторики очень полезна лепка. Учите вместе с ребенком пальчиковые разминки. Кроме этого, тренировать руку дошкольника можно с помощью рисования, штриховки, завязывания шнурков, нанизывания бусинок.



- **Движение** - главное условие нормального роста и развития организма. Необходимо развивать и поддерживать потребность в движении.

Взрослым необходимо стимулировать ребенка к участию в подвижных играх, занятием спортом. Выполнение физических упражнений, а так же различных перекрестных движений, способствуют гармоничному развитию обоих полушарий мозга. Дети у которых оба полушария мозга не согласованны, испытывают особые затруднения в обучении: в усвоении и прирабатывании информации.

Развитие так называемой «крупной моторики», без которой ребенок не может прыгать через скакалку, играть в мяч, держать равновесие на перекладине и т.д., а также получать удовольствие от разных видов движения, является важной составной частью готовности к школе.

Участие ребенка в командных играх, развивает умение подчиняться и играть по правилам. Без понимания этих элементарных законов ребенку будет трудно в 1-м классе. В школе есть правила, которые необходимо выполнять: сидеть за партой, вставать, когда разрешит учитель, не кричать. Благодаря им ребенок усвоит, что есть правила, которые надо выполнять, и что от этого зависит результат. Еще один важный урок, который дают малышу командные игры, — это спокойное отношение к проигрышу.





## **Критерии физической подготовки**

- ✓ У ребёнка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества);
- ✓ Сохраняет статическое равновесие (от 15 сек.), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- ✓ Подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- ✓ Прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги не теряя равновесия.
- ✓ Бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающие предметы, не задевая их;
- ✓ Бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5-8 м.



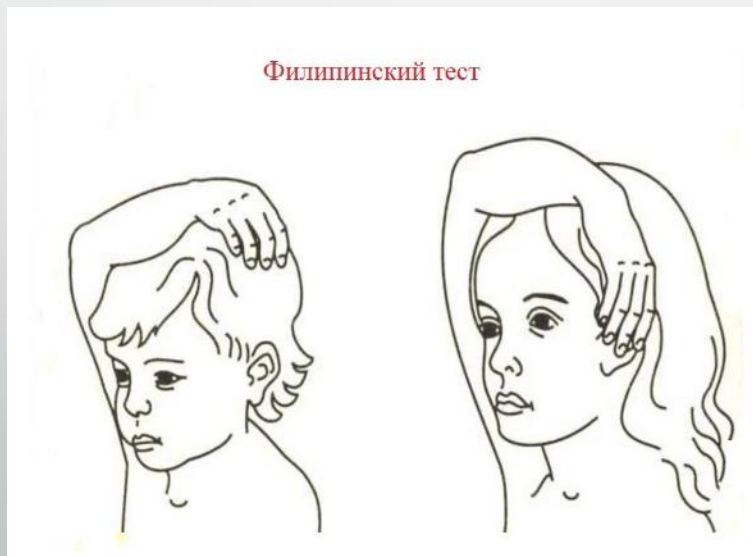
# Биологическое развитие

- В качестве критериев биологического возраста служат количество **прорезавшихся постоянных зубов**. Это указывает на то, что организм ребенка достиг физической зрелости. Большинство врачей считает, что у будущего школьника должны быть от 4 до 10 постоянных зубов, если речь идет о мальчиках, и от 5 до 11 постоянных зубов – у девочек.
- **Абсолютные размеры тела** (приблизительно масса ребенка должна быть не менее 23 кг, но подробно об этом – у вашего педиатра!) На приеме у педиатра, спросите, соответствует ли вес ребенка возрастным нормам. Этот показатель влияет на то, будет ли ребенок уставать, или засыпать на уроках, сложно ли будет выполнять физические упражнения и т.д.

- **Завершенный полуростовой скачок роста.**

Пропорции тела, т.е. отношение размеров различных его частей, также имеют значение. В возрасте 5-8 лет дети переживают так называемый полуростовой скачок (увеличение скорости роста). В это время у ребенка интенсивно растут руки и ноги, считается, что одновременно происходит созревание головного мозга и определенное изменение нейроэндокринологических реакций, позволяющее ребенку легко обучаться письму и спокойно, без внутреннего напряжения выдерживать уроки по 30-35 минут.

Как проверить завершился ли полуростовой скачок роста? Для этого есть простой Филиппинский тест: попросите вашего ребенка поднять правую руку и попытаться дотронуться до левого уха, проведя руку над головой. Рука должна дотронуться до уха. Тест отражает биологический возраст ребенка.



# Состояние здоровья

- **Режим дня.**

Для охраны нервной системы вашего малыша очень важно соблюдать режим дня, насытить его время прогулками, избегать эмоциональных перегрузок (они могут быть вызваны просмотром агрессивных телепередач, игрой в компьютерные игры).

Важно с самого раннего возраста приучать ребенка к раннему засыпанию и раннему вставанию. Потому что недосыпание – это большой стресс для ребенка, особенно для его неокрепшей нервной системы. Ранний подъем в школу (если кроха не выспался) приводит к снижению защитных сил, частым заболеваниям и снижению общей успеваемости. Чтобы приучить ребенка вставать рано, постепенно сдвигайте время пробуждения и отхода ко сну на 10-20 минут в день. Нужно добиться, чтобы ребенок укладывался спать в 9 часов, а вставал в 7.

Приучать к режиму нужно заблаговременно, а придерживаться его постоянно. Чем раньше начнете, тем лучше.

- **Зрение.** По современным медицинским данным именно зрение падает очень сильно при школьном обучении, наибольшее падение происходит именно в начальной школе. Поэтому вы должны знать способы профилактики нарушения зрения и уметь сформировать эту привычку у детей. В комнате, где находится, ребенок должно быть светло, при выполнении уроков, рисования, чтения должно быть организовано дополнительное освещение. Свет должен падать слева от ребенка. Нельзя допускать, что бы ребенок читал лежа, с небольшим количеством света. Правильная посадка за столом убережет не только спину от дополнительной нагрузки, но и глаза. Нельзя близко смотреть телевизор и играть в компьютер.
- **Слух.** Часто причиной неуспеваемости школьника является нарушение органов слуха. Такой ребенок плохо слышит объяснения учителя, обращенную к нему речь. Наряду с профилактикой зрения необходимо заниматься профилактикой нарушения слуха. Это касается постоянного шума, недопустимо использование наушников, хотя сейчас это популярно.



- **Правильное питание**

В рационе дошкольника обязательно должны присутствовать достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. То есть, ребёнок должен постоянно потреблять такие продукты, как молоко, продукты растительного происхождения и мясные продукты. При этом из меню детей необходимо исключить все жирное, жаренное, острое и соленое.

Чтобы сформировался рефлекс и к моменту трапезы начали выделяться пищеварительные соки, которые облегчают усвоение съеденного, ребенок должен есть примерно в одно и то же время.

- **Культурно-гигиенические навыки**

В процессе подготовки своего ребенка к школе родители должны обратить пристальное внимание на воспитание основ личной гигиены. Обязательно приучите ребенка мыть руки после посещения туалета и перед началом приема пищи, а также обеспечьте его влажными антибактериальными салфетками, чтобы он всегда имел возможность протереть руки. Учите следить за аккуратностью своего внешнего вида и чистотой личных вещей. Научите ребёнка самостоятельно застегивать пуговицы и шнуровать обувь. Ребенок должен самостоятельно причесываться и пользоваться носовым платком.

- **Нервная система.** Особое внимание следует уделить нервной системе. Ее нарушения в первую очередь скажутся на утомляемости и успеваемости ребенка, а также на отношениях со сверстниками. Наряду с заботой о физическом здоровье, необходимо заботиться о психическом и умственном развитии ребёнка.
- ✓ Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- ✓ Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- ✓ Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- ✓ Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- ✓ Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- ✓ Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен своим поступкам в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- ✓ Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

## • Режим занятий и отдыха

По мнению специалистов, время непрерывного занятия с ребенком не должно превышать одного часа. При этом, если занятие однотипное, то оно должно длиться не более 30 минут. Перерыв между занятиями лучше всего посвятить подвижным играм или прогулкам на свежем воздухе. Для поддержания крепкого иммунитета и полноценного восстановления сил ночной сон дошкольника должен длиться не менее девяти часов





- **Работа за компьютером**

Современный процесс обучения неразрывно связан с работой за компьютером. Однако многочасовое «бдение» перед экраном монитора способно нанести значительный урон здоровью ребенка: страдает зрение и осанка, так же нервная система. Поэтому родители должны строго контролировать время, проведенное за компьютером: без перерыва перед экраном можно находиться не более 30-40 минут. При этом расстояние до монитора должно быть не больше 1 метра и не меньше 40 сантиметров. Также необходимо следить, чтобы осветительные приборы (настольная лампа или люстра) не светили в глаза ребенку, а поза сидения не нанесла вред позвоночнику.





# Для физиологической подготовки ребенка к школе имеет большое значение:

успешное  
овладение  
всеми видами  
основных  
движений

хорошее  
состояние  
здоровья  
ребенка

овладение  
ребенком  
культурно-  
гигиеническими  
навыками,  
воспитание  
привычек к  
соблюдению их

развитая  
мелкая  
моторика руки

правильное  
функциониро-  
вание сердечно-  
сосудистой,  
пищеваритель-  
ной и  
дыхательной  
систем

нормальное  
физическое и  
нервно-  
психическое  
развитие

# «Успешный ученик – здоровый ученик»

