

Консультация для родителей «Ребенок и физическая культура на пороге в школу»

Фетисова Е. С.
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида
№37 «Ягодка»



Физкультура человеку необходима в любом возрасте. Но именно в детском возрасте она играет большую роль в развитии ребёнка. Физическая нагрузка полезна не только для физического, но и для нервно-психического развития, а также имеет большое значение для формирования таких качеств характера, как целеустремлённость, концентрация и умение преодолевать себя.

Прежде чем разобраться, какую физическую нагрузку необходимо давать ребёнку в соответствии с возрастом, необходимо понять, в чём же разница в физиологии дошкольников и первоклассников. Ведь возраст от 5 до 7–8 лет – это период интенсивного развития всех органов и систем, в том числе опорно-двигательного аппарата.

Именно перед школой в организме ребёнка в 5–6 лет происходят следующие изменения:

- опорно-двигательный аппарат: изменение пропорций тела, активный рост конечностей, окончательное формирование изгибов позвоночника, активный рост мышц;
- дыхательная система: завершение формирования структуры лёгких;
- сердечно-сосудистая система: активное развитие в сторону большей выносливости, стабилизация пульса;
- нервная система: совершенствование процессов регуляции органов и систем, что сопровождается развитием моторики. Движения становятся более чёткими, повышается скорость реакции. Развивается вестибулярный аппарат, ребёнок в силах дольше удерживать равновесие.

В возрасте 7–8 лет вышеперечисленные органы и системы продолжают своё развитие. Двигательная активность, выносливость, физическая работоспособность улучшаются. Увеличивается нагрузка умственная, усложняются психические процессы, а значит, повышается необходимость не просто увеличить физическую нагрузку, а сделать её более сбалансированной и ориентированной на разные группы мышц и формирование определённых двигательных навыков.

Исходя из особенностей формирования и развития физиологии ребёнка в разных возрастных периодах, требуется различный подход в организации занятий физкультурой.

Как показывает опыт, именно к возрасту 6–7 лет по уровню физического развития дошкольника видно, какую физическую подготовку он получал с раннего детства. И если недостаточную, до школы есть время заняться физическим здоровьем ребёнка при помощи простых физических упражнений.

При этом не стоит забывать, что сложность упражнений и интенсивность физических нагрузок для детей дошкольного возраста и для первоклассников должна быть различной.

При занятиях физкультурой с детьми 5–6 лет должны учитываться следующие аспекты:

- занятия проходят ежедневно, возможно в несколько подходов,
- продолжительность занятия составляет 25–30 минут,
- после сложных упражнений должен следовать перерыв 30 секунд,
- комплекс упражнений должен включать 6–12 упражнений,
- упражнения не должны повторяться более 2–6 раз,
- упражнения должны быть разнообразны и различаться исходным положением тела.

Обязательно участие детей в спортивных играх с использованием мяча, скакалки, обруча.

Родителям первоклассников следует знать, что физическую нагрузку детям в возрасте 7–8 лет необходимо увеличивать. Это значит, что:

- занятие длится 35–40 минут,
- занятия проводятся ежедневно,
- комплекс состоит из 10–14 упражнений,
- упражнения делаются по 8–10 раз.

Игры на свежем воздухе с мячом, скакалкой, а также занятия на роликовых коньках, лыжах, коньках проводятся после школы.

Физическая подготовка к школе

Физическому воспитанию малыша часто не придают значения при подготовке к первому классу. И не потому, что родители не уделяют внимания физическому развитию их сына или дочери. Но далеко не все дети способны ставить спортивные рекорды и даже просто выполнять нормативы. И что делать, если ребёнок такой – «неспортивный»?

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС), предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре должны отражать:

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Важно сделать всё, чтобы первоклассники не испытывали дискомфорта от выполнения физических упражнений на уроках физкультуры. И это возможно при правильном подходе учителя в соответствии с грамотно выстроенными занятиями физкультурой в школе. Эту возможность даёт программа «Начальная школа XXI века», нацеленная на индивидуальный подход к каждому ребёнку и обеспечивающая возможности для занятий разных групп учащихся в максимально комфортном для них режиме.

Важно отметить, что все нормативы школьной программы уроков физической культуры строго регламентированы и включают в себя выполнение упражнений на ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Чему именно должен научить первоклассников учитель физкультуры в школе:

- бег – 30 метров,
- кросс – 1 километр,
- прыжки в длину,
- метание набивного и малого мячей,
- прыжки со скакалкой,
- подтягивания в висе и лёжа.

Здесь нужно отметить, что те же упражнения попросят выполнить ребёнка при сдаче норм ГТО.

Список литературы:

1. Пензулаева, Людмила Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Людмила Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 626 с.
2. Тесты для определения развития ребёнка. Сенсорика. Физическое развитие. 3+ / С.Е. Гаврина и др. - М.: Экзамен, 2016. - 163 с.
3. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов, Елена Данилова, Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.

