

Физическая подготовленность будущего первоклассника – залог успешного обучения ребенка в школе.

В современном образовании одной из актуальных проблем является физическая подготовка ребенка к обучению в школе.

Физическая готовность к школе предполагает: общее крепкое здоровье, низкую утомляемость, работоспособность, выносливость. Поэтому еще до начала учёбы укрепляйте здоровье будущего ученика!

Укреплять здоровье и выносливость детей необходимо заранее, желательно не менее чем за год до поступления в школу. А лето, которое ещё только предстоит – отличное время для закаливания и гимнастики на свежем воздухе.

В дошкольном возрасте и на протяжении всей школьной жизни необходимо уделять особое внимание формированию у детей правильной осанки, принимать меры для предупреждения искривления позвоночника и развития плоскостопия. Это достигается подбором мебели, соответствующей росту ребёнка, правильной дозировкой физической нагрузки в течение дня и выполнением физических упражнений, укрепляющих кости, связки, мышцы и другие системы организма и улучшающих процессы обмена. Для осанки и общего физического развития очень полезно плавание.

Большое значение имеет правильная организация двигательной активности ребёнка в течение дня. Надо избегать длительного пребывания ребёнка в одной позе (сидение, однообразная ходьба, так как это утомляет его и ведет к перегрузке некоторых отделов костно-мышечного аппарата).

Чтобы в дальнейшем у детей не возникли трудности с письмом, чтением хотелось бы обратить внимание родителей на развитие тонкой моторики пальцев, силы, выносливости мышц кисти. Тонкая моторика — это двигательная деятельность, в которой главную роль играет скоординированная работа мелких мышц, обычно мышц руки и глаза.

При подготовке ребёнка к школе важнее не учить его писать, а создавать условия для развития мелких мышц руки. Какими же способами можно тренировать детскую руку?

Существует много игр и упражнений по развитию моторики:

1. Лепка из глины и пластилина. Это очень полезно, причём лепить можно не только из пластилина и глины. Если во дворе зима – что может быть лучше снежной бабы или игр в снежки. А летом можно соорудить сказочный замок из песка или мелких камешков.

2. Рисование или раскрашивание картинок – любимое занятие дошкольников. Родителям следует обратить внимание на то, чем рисует их ребенок: хотелось бы порекомендовать ограничить использование фломастеров при рисовании, так как они не способствуют развитию пальцев рук и не требуют от ребенка никаких усилий. Предпочтительней цветные и простые карандаши, мелки. Родителям необходимо разнообразить тематику рисунков, обратить внимание на основные детали, без которых рисунок становится искажённым.

3. Изготовление поделок из бумаги. Аппликации. Ребёнку нужно уметь пользоваться ножницами и клеем.

4. Искусство составления икебаны, оформление гербария. Изготовление поделок из природного материала: шишек, желудей, соломы и других доступных материалов.

5. Конструирование.

6. Застёгивание и расстёгивание пуговиц, кнопок, крючков. Одним из эффективных упражнений является продевание нитки в игольное ушко, а также шитье, вышивание, вязание, плетение

7. Завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков на верёвке.

8. Завинчивание и развинчивание крышек банок, пузырьков и т. д.

9. Всасывание пипеткой воды.

10. Нанизывание бус и пуговиц. Летом можно сделать бусы из рябины, орешков. Семян тыквы и огурцов, мелких плодов и т. д.

11. Плетение косичек из ниток, венков из цветов.

12. Переборка круп. Насыпать в небольшое блюдце, например, гороха, гречки и риса и попросить ребёнка перебрать.

13. Игры в мяч, с кубиками, мозаикой.

Если вам удалось организовать дома спортивный уголок и ребёнок может лазить по спортивной лестнице, подтягиваться на канате, кувыраться на турнике, рука у него будет крепкой и твёрдой. Дайте своему ребёнку молоток, пилу, гвозди и смастерите вместе с ним не хитрую, но полезную поделку – рука ребёнка приобретёт уверенность и ловкость.

При такой всесторонней тренировке школьные занятия будут для ребёнка не столь утомительными.

Важное значение в развитии тонкой моторики занимает пальчиковая гимнастика (гимнастика пальцев и рук), направленная на умение переключаться с одного задания на другое. Летом можно использовать для тренировки сбор ягод, прополку сорняков и другие виды работ, в которых участвуют мелкие мышцы рук.

Теневой театр. Попросить малыша соединить большой и указательный пальцы, а остальные распустить веером. Чудо: на освещённой настольной лампой стене появится попугай. Если распрямить ладонь, а затем согнуть указательный палец и оттопырить мизинец, на стене появится собака.

Родителям будущих первоклассников надо помнить ещё три важных момента:

1. Режим дня ребенка. Рационализация режима — одна из самых эффективных мер профилактики заболеваний и оздоровления детей. Хорошо составленный и соблюдаемый режим дня повышает работоспособность, успеваемость, дисциплинирует школьника. Систематическое выполнение режима дня способствует нормальному росту и развитию организма.

Основными компонентами режима являются следующие: сон, утренняя зарядка, подвижные игры на воздухе (пусть он играет на улице или даче, прыгает, бегает, ходит босиком), занятия физкультурой и спортом, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена.

2. Сбалансированное питание. Детям необходимо давать в достаточном количестве мясо, масло, овощи, фрукты, ягоды, все виды каш, горох, фасоль, бобы, которые являются источником кальция, фосфора, железа, магния, столь необходимых растущему организму. Обязательно горячий завтрак. В состоянии стресса (а первые месяцы учебы будут настоящим стрессом для вчерашнего детсадовца) организм в большей степени подвержен инфекции, поэтому правильное питание снизит риск заболеть. В ежедневный рацион ребенка, чувствительного к простудным и инфекционным заболеваниям, непременно должна входить долька

лука или чеснока. Эти овощи повышают иммунитет, делают малыша более устойчивым к заболеваниям.

3. Укрепление иммунитета. Закаливание. Если у родителей опасения, что ребенок будет часто болеть, лучше заранее проконсультироваться с участковым педиатром или с аллергологом-иммунологом, который, в случае необходимости порекомендует препараты, укрепляющие иммунную систему. Если у ребенка есть какое-либо серьезное хроническое заболевание, то противорецидивные препараты он должен начать принимать до того момента, как сядет за парту.

Попробуйте уговорить малыша по утрам полоскать горло прохладной водой. Начиная с комнатной температуры, постепенно все более охлаждайте воду, но делайте это крайне осторожно, чтобы перепады температур не были очень резкими. После утренней зарядки (а она необходима, если ребенок часто болеет) проводите с малышом обтирания мокрым полотенцем, или если малыш уже достаточно закален, обливайте верхнюю часть его туловища (шею, плечи, грудь и спину) прохладной водой.

Если летом несколько дней стабильно стояла достаточно жаркая погода, земля достаточно прогрелась, и есть участок земли, покрытый хорошим дерном или песком, то пусть малыш погуляет по этой травке или песочку босиком. Здесь может помочь личный пример взрослого.

Советы родителям будущих первоклассников, которые сделают ваших детей счастливыми и здоровыми:

- * Как можно чаще гуляйте на свежем воздухе, выезжайте на природу всей семьей. По возможности посещайте бассейн.
- * Чаще разговаривайте с любимым ребёнком, всегда отвечайте на все его вопросы
- * Уважайте ребенка как личность. Не ругайте и не оскорбляйте его, особенно в присутствии посторонних.
- * Не стройте взаимоотношения на запретах, как можно чаще хвалите и восхищайтесь ребенком.
- * Старайтесь сохранять в семье доброжелательную и эмоциональную атмосферу. В сознании малыша дом должен быть надежным тылом.
- * Поощряйте успехи ребенка и не акцентируйте внимание на неудачах, развивайте и поддерживайте интерес к обучению.
- * Не требуйте любой ценой только отличных результатов и высоких оценок.