

# «Физическая подготовленность будущего первоклассника - залог успешного обучения ребенка в школе»

*Подготовила: Инструктор по  
физической культуре:  
Бровкина О.Е.*

Зачастую при подготовке ребёнка к школе родители больше всего беспокоятся об улучшении его интеллектуальных способностей и социальных навыков, а также о том, чтобы настроить его на учёбу психологически. При этом многие забывают, что и физическое развитие является важным фактором успешного обучения. Физически ослабленные, часто болеющие дети при наличии высокого уровня развития умственных способностей, как правило, испытывают трудности в обучении.

## **Как успехи в учёбе зависят от физического развития?**

**Моторика** (мелкая и крупная) критически важна для учебы. Развитая мелкая моторика улучшает речь, память, внимание, почерк и координацию «глаз-рука», что облегчает письмо и рисование, а крупная моторика обеспечивает выносливость, концентрацию на уроках и правильную осанку, напрямую влияя на успеваемость и адаптацию к школе.

Слабое развитие моторики приводит к проблемам с письмом (дисграфия), быстрой утомляемости, рассеянности внимания и трудностям в самообслуживании, в последствие – низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками.

## **Как развивать?**

- **Мелкая моторика:** Лепка, рисование, аппликации, игры с мелкими предметами (бусины), пальчиковые игры.

Одним из самых эффективных способов развития мелкой моторики является игры – шнуровки по Монтессори. В играх с шнурованием развивается глазомер, внимание, воображение, мышление, цветовосприятие, происходит укрепление пальцев и всей кисти руки



- **Крупная моторика:** Зарядка, прыжки, подвижные игры, игры с мячом, велосипед, ролики, спортивные секции, танцы, бег.

**Развитая координация движений влияет на учёбу ребёнка** через улучшение когнитивных функций, таких как внимание, память и способность к обучению.

**Диспраксия** — расстройство двигательной функции и координации движений у ребёнка с нормальным мышечным тонусом. Проявляется в трудностях с освоением чтения и письма, сложностью при удерживании ручки, кисточки, карандаша.

Развитые координационные способности помогают:

- **Осваивать новые движения** — чем больше разнообразие освоенных движений, тем быстрее осваиваются новые неизвестные двигательные действия или их различные сочетания.
- **Запоминать последовательность действий** — многие упражнения и игры требуют запоминания последовательности действий при выполнении, что способствует развитию памяти.
- **Контролировать действия** — упражнения, требующие координации, заставляют сконцентрироваться, контролировать свои действия. Например, при перебрасывании мяча в паре ребёнок контролирует силу броска мяча руками, затем, следя за движущимся объектом и предугадывая его траекторию, ловит мяч.

## Механизмы

- **Взаимосвязь между движением и мышлением** — при выполнении физических упражнений мозг активно работает, обрабатывая информацию о последовательности движений различными частями тела и ориентации в пространстве. Это способствует развитию нейронных связей мозга и улучшает его когнитивные функции.
- **Развитие специализированных восприятий** — чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение правильно управлять движениями.

## Как развивать?

Для развития координации движений у детей можно использовать, например:

- **Игры с мячом** — бросать вверх и ловить мяч, ударять мяч об пол и ловить, перебрасывать в паре со взрослым.
- **Упражнения на равновесие** — например, пройти по линии сначала обычным способом, затем, приставляя пятку к носку другой ноги, руки при этом балансируют.
- **Игры с препятствиями** — создать полосу препятствий в виде диванных подушек, стульев и других безопасных предметов, чтобы ребёнок мог пролезть под предметом, перешагнуть через другие, перепрыгнуть, проползти, совмещая различные виды движений.
- **Упражнения со скакалкой** — позволяют ребёнку контролировать сразу несколько движений тела и движения предмета.



Регулярные занятия физическими упражнениями помогают укрепить мышечный корсет и предотвратить развитие сколиоза, кифоза и других нарушений осанки (а также связанных с ними головных и спинных болей), которые могут возникнуть из-за долгого сидения за партой. Кроме того, они позволяют поддерживать здоровый вес, что особенно важно в свете растущей проблемы ожирения среди детей

### Рекомендации

- Регулярно заниматься вместе с ребёнком физическими активностями — прогулки, спорт, танцы, йога или бассейн.
- Использовать игровые формы тренировок — дети обожают соревнования и весёлые задания.
- Хвалить ребёнка за усилия — создавать позитивную связь с занятиями.
- Обеспечить пространство для игр без острых углов и скользких поверхностей.
- 

**Уважаемые родители! Помните, что хорошая физическая подготовка ребенка помогает ему не только противостоять различным неблагоприятным факторам, возникающих в новых школьных условиях, но и без особого труда, с интересом работать на уроках, своевременно и прочно овладевать знаниями, умениями и навыками. Укрепить иммунитет, улучшить здоровье ребенка.**

