

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА НЕОБХОДИМА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ



Одной из основных задач дошкольного образования, согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, является формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств,

инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности. Исходя из этого, целевым ориентиром дошкольного образования является всесторонняя подготовка детей к обучению в школе. Большинство педагогов и психологов утверждает, что фундаментом готовности ребенка к систематическому школьному обучению является физическая (физиологическая) готовность, то есть развитие основных функциональных систем организма, состояние его здоровья в целом. Систематическое школьное обучение требует от ребенка способности выдерживать большую физическую нагрузку, умения управлять своими движениями. Из-за недостаточности физического развития некоторые дети отстают в учении. Важно, чтобы к моменту поступления в школу у ребенка были достаточно развиты ловкость, координация движений, гибкость, сила, выносливость, которые определяют необходимый уровень работоспособности ученика.

*Для физической подготовки детей к обучению в школе педагогам рекомендуется:*

1. Систематически проводить утреннюю гимнастику, гимнастику после дневного сна; организовывать активную деятельность детей на прогулке.
2. Включать в процесс каждого учебного занятия игры и упражнения, способствующие настрою детей на работу, развитие внимательности и произвольности, эмоциональному отреагированию, физическому отдыху.
3. Организовывать спортивные праздники и мероприятия с целью развития ценностей здорового образа жизни.
4. Рационально организовывать образовательный процесс с детьми (соблюдать временные границы взаимодействия, чередовать вербальные и невербальные задания / простые и сложные задачи работы, оказывать необходимую помощь и др.).
5. В ходе занятий делать акцент на самостоятельности выполнения заданий, их оценке самим ребенком как стимул к самосовершенствованию и др.

*Для физической подготовки ребенка к обучению в школе родителям рекомендуется:*

1. Приобщать ребенка, в том числе и личным примером, к ведению здорового образа жизни (соблюдение режимных моментов, организация питания, занятие спортивными видами деятельности, закаливание организма).
2. Проводить досуг в активной форме, на свежем воздухе (совместная поездка на велосипедах, катание на коньках и лыжах, игры с мячом и др.).
3. Дополнительно заниматься с ребенком развитием мелкой моторики (рисование, аппликация, лепка, конструирование) и др.

***Савинова Е. Б., инструктор по физической культуре  
Дементьева М. С., педагог-психолог***