

М. Н. Дедулевич, канд. пед. наук, доц.

УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»,

г. Могилев, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ

В современной системе подготовки детей к школе зачастую отдается предпочтение интеллектуальному развитию, при этом роль физической подготовки часто недооценивается. Такой подход чреват многими нежелательными последствиями. Подчеркнем, что гармоничное физическое развитие и хорошее состояние здоровья ребенка создают благоприятные условия для формирования всех психических процессов, облегчают адаптацию ребенка к школьному режиму, развивают способности к длительной умственной работе.

Многочисленные научные исследования достаточно глубоко раскрывают понятие школьной зрелости и позволяют выделить три основных фундаментальных направления в физической подготовке детей к школе: укрепление здоровья и закаливание организма, обеспечение гармоничного физического развития, двигательное развитие [1].

Обучение в школе предъявляет достаточно высокие требования к здоровью детей. Идеальный «портрет» здорового ребенка может быть следующим: не болеет или болеет редко (1-2 раза в год), быстро выздоравливая; он вынослив, жизнерадостен,

активен, доброжелателен к окружающим его людям, сверстникам; неблагоприятные погодные факторы, резкая их смена не сказываются отрицательно на его здоровье, так как он закален, его система терморегуляции хорошо натренирована к разнонаправленным температурным воздействиям.

При этом здоровье во многом определяется физическим развитием, интегрально отражающим развитие функциональных систем организма ребенка и степень их зрелости. Всестороннее физическое развитие обеспечивает оптимальную физическую и умственную работоспособность, умение управлять своим поведением; свидетельствует о развитой сенсорно-моторной сфере, волевых качествах ребенка.

При обследовании физического развития существенное значение придается оценке *гармоничности*. В соответствии с трактовкой этого понятия в специальной литературе под гармоничным развитием подразумевается такой его уровень, при котором масса тела и окружность грудной клетки пропорциональны и соответствуют длине тела. Наиболее частыми отклонениями от гармоничного физического развития являются нарушения осанки, плоскостопие, избыточная масса тела или дефицит её, заниженные показатели роста. Эти отклонения свидетельствуют о несоответствии темпов развития функциональных систем организма возрастным оптимальным возможностям, что отрицательно сказывается на общем здоровье детей. Дети с отклонениями в физическом развитии, как правило, значительно хуже своих здоровых сверстников адаптируются к новым для них школьным условиям.

К сожалению, по данным исследований далеко не все дети приходят в школу с хорошими показателями физического развития. Установлено, что 30–50% шестилетних детей имеют те или иные отклонения в здоровье, в физическом и двигательном развитии. Поэтому необходимо своевременно выявить отклонения в их физическом здоровье и организовать коррекционную работу.

Одним из важнейших показателей школьной зрелости является двигательная активность. Многие авторы указывают, что двигательная деятельность и мозговая активность определяют в значительной степени высокую умственную работоспособность, являясь одним из условий и физической работоспособности. Увеличение двигательной активности благотворно сказывается на функциональном состоянии головного мозга. У ребенка вырабатывается стереотип к двигательной деятельности в соответствии с индивидуальными потребностями организма и в зависимости от типа нервной системы. Считается, что к началу школьного обучения у ребенка должна сформироваться соответствующая возрасту и типу высшей нервной деятельности потребность в движении и даже определенный стиль двигательного поведения, проявляющийся в объеме, продолжительности, интенсивности и содержании двигательной активности.

Дошкольный возраст является сенситивным для становления основных жизненно важных движений, поскольку в этом периоде жизни происходят морфологические преобразования, связанные с развитием функциональных возможностей центрального и периферического отделов двигательного анализатора. Важность формирования двигательных умений и физических качеств в старшем дошкольном возрасте определяется следующими положениями:

- потребность в движении биологически обусловлена, от степени удовлетворения этой биологической потребности во многом зависят здоровье, физическое и общее развитие ребенка; движения являются жизненно важным навыком;
- своевременное развитие двигательных умений, накопление двигательного опыта способствуют не только физическому, но и интеллектуальному развитию ребенка.

Ученые-физиологи установили, что усидчивость ребенка, так необходимая в процессе обучения в школе, во многом определяется уровнем развития двигательной функции мозга, динамикой процессов возбуждения и торможения. Дети, как правило, овладевают сначала навыками движения, а затем – умением управлять своей статикой.

Объяснение этому кроется в высокой биологической потребности ребенка в движении, которое для него так же необходимо и естественно, как пища и сон. От степени удовлетворения потребности в движении во многом зависят его физическое и общее развитие, интерес к специальным школьным знаниям и, как правило, успеваемость.

По образному выражению физиолога Н. Бернштейна, при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг. В движении ребенок упражняет память, волю, учится соподчинять движения рук под контролем глаз; приобретает знания о свойствах предметов, с которыми действует, развивает пространственно-временные представления.

Поскольку игра в детском возрасте является ведущим видом деятельности, то желательно организовать ее таким образом, чтобы она включала разнообразные движения, носила соревновательный характер или была направлена на выполнение каких-либо заданий, на достижение результатов. Известный психолог Д.Б. Эльконин писал, что если ребенок умеет играть, то он готов к школе.

Хочется обратить внимание еще на один важный момент. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под влиянием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей. При этом интенсивность и продолжительность нагрузок необходимо поддерживать на таком уровне, чтобы у ребенка не возникали признаки переутомления, и чтобы он не терял интереса к движениям, выполнял их с желанием, без принуждения.

Возможности функциональных систем организма во многом отражает уровень развития физических качеств. Хорошая основа общей физической подготовки, заложенная в дошкольном возрасте, создает предпосылки для нормального физического и умственного развития детей, укрепления их здоровья, повышения работоспособности; содействует воспитанию полезных привычек, связанных с заботой о своем здоровье, обеспечивает условия для успешного обучения в школе, является одним из критериев «школьной зрелости».

В качестве показателей двигательного развития, необходимых для обучения в школе, можно выделить следующие: ребенок оптимально подвижен, у него сформированы соответственно возрасту двигательные умения; он достаточно ловок, вынослив, силен, что обеспечит возможность легко переносить статические нагрузки в условиях школьного обучения; хорошо развитые крупные мышцы создают основу для овладения моторикой кисти рук и пальцев при обучении письму; у ребенка сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств.

Очень важно перед поступлением ребенка в школу объективно оценить его физическое состояние на основе показателей мониторинга здоровья, физического и двигательного развития, и, ориентируясь на средние показатели «школьной зрелости», увидеть индивидуальные проблемы физического развития ребенка, помочь ему в их преодолении.

Предлагаем критерии оценки физической готовности детей к обучению в школе:

- основные показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соответствуют возрастным;
- резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чем свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование;
- двигательная активность оптимальна и содержательна, характеризуется целенаправленностью, избирательностью, индивидуальным стилем двигательной деятельности, организаторскими умениями (например, организовать подвижную игру со сверстниками);
- движения характеризуются определенной культурой: ловкостью, быстротой, умением выбрать нужный способ движения в определенных ситуациях;

- дети владеют элементарными навыками оценки и самооценки движений, понимают их значимость для собственного здоровья и развития;
- ребенок проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений, игр, интерес к соревнованиям со сверстниками;
- ребенок умеет быстро одеваться (застегивает пуговицы, завязывает шнурки); аккуратно относится к одежде и обуви, владеет основными культурно-гигиеническими навыками (умывание, чистка зубов, культура еды, пользование носовым платком), знает правила перехода через улицу, другие правила личной безопасности, основные правила здорового образа жизни; имеет представления о некоторых признаках здоровья, умеет оценить свое состояние; имеет стойкий навык осанки при ходьбе, беге, сидении [2].

Литература

1. Шишкина, В.А. Базисная модель физического воспитания детей дошкольного возраста в Республике Беларусь : монография / В.А. Шишкина. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2007. – 238 с.
2. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь. – Минск : НИО; Аверсэв, 2013. – 416 с.