

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Физическая готовность детей к обучению в школе»

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ подготовительной группы

Физическое воспитание детей представлено в программе, как многоуровневая система, через которую проходит социальное становление личности ребенка, накапливается двигательный опыт, воспитывается гигиеническая культура, приобретает закаленность, культура питания.

Во взаимосвязи рассмотрены воспитание, обучение и развитие в основных формах организации физического воспитания (*утренняя гимнастика, занятия, самостоятельная деятельность*). В этих формах устанавливается последовательная связь всех движений (основных, спортивных, общеразвивающих, которые обеспечивают эффективность их усвоения детьми благодаря постоянному их повторению. Взаимодействие и связь всех физических упражнений и разделов физической культуры (гигиенической культуры, культуры движений, культуры питания, закаливания, единство в работе детского сада, семьи и начальной школы позволяет развить в детях представление о человеке, о себе, познать физическую культуру, культуру здоровья как элементы общей культуры человека.

Учитываются огромные потенциальные возможности детей этого возраста, для их реализации создаются реальные условия, гармонично сочетающиеся с индивидуальными особенностями детей. Физическое воспитание детей гуманизируется: дети должны чувствовать уважение, доверие к себе, заботу о них и защищенность со стороны взрослого.

Воспитание детей направляется на гармоничное проявление физических и духовных возможностей, связанных с социальной и психофизической активностью в разных видах деятельности.

В процессе физического воспитания решаются 3 группы задач:

- ✓ оздоровительные;
- ✓ образовательные;
- ✓ воспитательные.

Задачи решаются в разных формах:

- в утренней гимнастике;
- занятиях на физкультуре (индивидуальные, малогрупповые, фронтальные,)
- на свежем воздухе;
- подвижные и спортивные игры;
- самостоятельная физкультурная деятельность.

Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. **Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию:** дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде – легче

познают свойства снега, ветра; при плавании дети знакомятся со свойствами воды, приобретают новые чувства (*воды, снега, лыж*).

Использование прочно сформированных двигательных навыков позволяет экономить физические силы ребенка при выполнении упражнения и направлять внимание на осмысливание различных задач, возникающих в непредвиденных ситуациях игровой деятельности. Двигательные навыки, сформированные у детей 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (*трудовые операции*).

Дошкольникам важно сообщать знания, связанные с **физическим воспитанием**: о пользе занятий, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения, о правилах подвижных игр, об основах здорового образа жизни.

Дети подготовительной группы должны знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, назад, вправо, влево, кругом, название и назначение физкультурного инвентаря, правила его хранения и ухода за ним, правила ухода за костюмом и обувью. Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и в семье.

В этой возрастной группе наибольшую значимость имеют для детей занятия-путешествия, квесты, занятия-тренинги (дети учатся более сложным движениям, интересны им и занятия-сказки, занятия-игры, занятия на темы, соответствующие интересам детей).

Детей 6-7 лет интересуют игры-эстафеты, игры с элементами соревнования. На первых порах необходимо предлагать детям игры с элементами соревнования, направленного на качественное выполнение двигательных действий. После освоения ряда элементов техники движения проводится с детьми «настоящая» игра-соревнование.

С детьми подготовительной к школе группы в течение года проводится цикл «гигиенических занятий», на которых совершенствуются и закрепляются знания и практические умения. Для того, чтобы дети могли самостоятельно воспроизвести и организовать совместную двигательную деятельность, можно организовать с ними дидактическо - подвижные игры: «У картинки замри (после бега, что нарисовано - покажи)». Дети могут показать действия птиц, зверей, домашних животных, общеразвивающие упражнения, основные движения. Такие игры готовят их к самостоятельной творческой деятельности.

Таким образом, в процессе обучения двигательным умениям и навыкам у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим целенаправленность действий, организованность.

Под **физической подготовленностью детей к школе** понимается соответствие развития движений требованиям программы воспитания и обучения.

Задания, направленные на выявление **физической подготовленности детей к обучению в школе**.

1. Выявление показателей правильности развития основных движений по Е. Г. Леви-Гориновской. **Овладение детьми «Школой мяча»:** бросание, ловля, отбивание, катание мяча, забрасывание мяча в баскетбольную корзину, ведение мяча, различные манипуляции с мячом.

2. «Челночный бег» - 10м. X 3 с.

3. Бег с высокого старта - 10 м.

4. Измерение способности удерживать равновесие. Модифицированная поза М. И. Ромберга: стойка на полу, носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги; стопы расположены на прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги; руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед (*взгляд ребенка фиксирован*).

- Простоять в позе руки по швам 15 секунд;
- Вытянуть руки вперед, простоять еще 5 секунд;
- Закрыть глаза и простоять в данной позе еще 15 секунд.

Ошибкой и прекращением выполнения заданий считается схождение с места, поворот, переступание, смещение пятки или носка с линии, сильные покачивания из стороны в сторону.

5. Оценка координации движений.

Выполнение заданий во время ходьбы:

• Шаг левой ногой, правая рука вверх, шаг правой ногой, левая рука вверх, правая на плечо, левая на плечо, правая рука вниз, левая рука вниз и т. д.

• Во время ходьбы перекрестная смена положений рук: руки в сторону, вверх, на плечи, на пояс.

6. Подвижные и спортивные игры.

Выяснить знание детьми названий подвижных игр, их количество.

Умение детей организовывать знакомые им подвижные игры.

Объяснять их.

Умение придумывать варианты подвижных игр.