

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Как помочь малышу подготовиться к школьной жизни

Как физически и нравственно подготовить своего ребенка к школе, чтобы он был здоровым и жизнерадостным и не отставал в учебе и играх от своих развитых сверстников. Для этого он должен стать:

- внимательным;
- выдержанным и дисциплинированным;
- терпеливым;
- активным и инициативным;
- творчески мыслящим;
- физически и психически выносливым;
- общительным и дружелюбным в коллективе.

Почему родителям нужно специально готовить своего ребенка к школе?

Большинство детей приходят в школу, будучи уже отягощенными заболеваниями, перенесенными в младенческом, раннем и дошкольном возрасте (родовой травмой, гипотрофией, рахитом, частыми респираторными и другими болезнями).

По данным Российской академии медицинских наук, лишь 36,5% детей рождаются сейчас здоровыми, а обследования школьников выявили, что 95% из них имеют те или иные дефекты в состоянии здоровья, т. е. за время младенчества и дошкольной жизни доля больных детей не только не уменьшается, но даже и увеличивается.

В результате этих заболеваний у большинства детей, поступающих в школу, нарушены функции:

- центральной нервной системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- органов дыхания и кровообращения;
- обмена веществ и др.

Эти нарушения будут мешать полноценной учебе ребенка, не позволят ему чувствовать себя на равных со здоровыми сверстниками. Поэтому

устранить все отклонения в здоровье ребенка надо как можно раньше, еще до школы.

Как проявляются уже в самом начале школьной жизни у физически и психологически неподготовленных дошкольников последствия перенесенных заболеваний?

Требования к детям в школе по сравнению с дошкольным периодом их жизни существенно возрастают. Меньше времени остается для игр и прогулок. Им приходится по долгу сидеть и в школе на уроках, и дома, выполняя домашние задания, а неподвижный образ жизни, продолжительная статическая нагрузка – это удар по здоровью и без того ослабленного ребенка. В результате снижаются защитные силы его организма, он чаще болеет и жалуется на утомляемость. Таким детям трудно соблюдать дисциплину, сосредоточиваться на уроках и при подготовке домашних заданий. Они плохо воспринимают новый учебный материал, отстают в учебе. У них, как правило, нет должного контакта с учителем и сверстниками, понимания роли учителя, своей роли ученика; отсутствует чувство самоконтроля.

Почему подвижные игры – наиболее действенный и результативный метод оздоровления и совершенствования организма ослабленных детей?

Ослабление организма детей после перенесенных заболеваний – это не только результат самой болезни, но в большей мере и следствие гипокинезии (малоподвижности) во время и после нее. Ее нельзя допускать (исключая конечно, периоды острых состояний). Малоподвижность, отсутствие импульсов от мышц в кору головного мозга приводят к его ослаблению (астенизации). Это отрицательно сказывается на работе нервной и эндокринной систем, функциях дыхания и кровообращения, деятельности внутренних органов.

Подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, отвечает всем законам развивающегося организма, а потому всегда желанна. Она

становится первой жизненной потребностью ребенка, к удовлетворению которой он сам очень стремится.

В игру, как правило, используются естественные движения. Они не только способствуют физическому развитию малыша, но и, что очень важно, стимулируют деятельность его головного мозга, а значит, и всех органов и систем. Игры воспитывают у детей необходимые им в школьной и дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивают чувство коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в самых разных ситуациях. В них наиболее полно раскрываются заложенные в ребенке личностные возможности.

В играх между родителями и малышом возникает дружба, взаимопонимание, а это бывает не во всех семьях. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения. Они предотвратят многие неприятности и беды.

Установлено, что при включении подвижных игр в комплексное лечение детей полное выздоровление и восстановление их жизненных сил при самых различных заболеваниях и состояниях наступает значительно быстрее. Но прежде чем предложить ребенку поиграть, нужно определить физические возможности малыша, так как игра побуждает ребенка охотно и радостно делать определенные физические усилия, соответствующие его возможностям, активизирующие работу всех мышц, органов и систем. Она не должна вызывать переутомление ребенка или, наоборот, слабой реакции его организма, иначе положительных результатов не добиться.

Удачи вам!