

# Фізична готовність дітей до шкільного навчання

Процес переходу дитини з дитячого садка до школи є досить важким етапом у її житті, що потребує напруження всіх фізіологічних систем організму та емоційно-вольової сфери. Щоб полегшити цей процес, дитину потрібно завчасно готувати до школи. Важливо, щоб до моменту переходу до школи дитина мала не лише певний багаж знань і вмінь, а й гарне фізичне і психічне здоров'я.

Досягнення позитивних результатів у вихованні здорової дитини можливе за умови, якщо впродовж її перебування у дитячому садку здійснюватиметься цілеспрямована робота з формування у неї фізичної культури і культури здоров'я.

Завданням дошкільного закладу є забезпечення рівних стартових можливостей для дітей при вступі до школи. Розв'язання цього завдання пов'язане зі збереженням здоров'я і розвитком особистості кожної дитини.

Протягом останнього десятиліття значно погіршився стан здоров'я дітей дошкільного віку. Результати диспансеризації засвідчили, що лише 32,1% дітей визнані здоровими (I група здоров'я), 51,7% мають функціональні відхилення (II група здоров'я), 16,2% — хронічні захворювання (III група здоров'я). Результати вибіркового наукового дослідження показали, що нині не більше 10% дітей з —6 років можна вважати цілком здоровими.

## Заходи, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей старшого дошкільного віку

Забезпечення медичного обслуговування на етапі підготовки дитини до школи передбачає наступність і взаємозв'язок у роботі поліклініки і дошкільного закладу.

Напередодні вступу дитини до школи слід ретельно прогнозувати перебіг її адаптації до нових умов і надати комплексні психолого-медико-педагогічні рекомендації.

Комплекс заходів, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я дітей 5 — 6 років, формування їхньої фізичної культури має бути представлений такими блоками.

### Збереження здоров'я дітей

*Перший блок* — заходи, спрямовані на збереження здоров'я дітей та добір відповідних форм, засобів і методів фізичного виховання дошкільників:

- комплексна психолого-фізіологічна діагностика розвитку дітей та їх готовності до шкільного навчання, моніторинг стану здоров'я і фізичного розвитку дітей;
- добір педагогічних технологій з урахуванням вікових особливостей дітей та їхніх функціональних можливостей на цьому етапі розвитку, відмова від «шкільного» типу навчання дітей дошкільного віку;
- впровадження технологій створення здоров'язберігального середовища у дошкільному закладі:
  - забезпечення раціонального режиму дня, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, їхньої фізичної і розумової працездатності;
  - дотримання оптимального рухового режиму;
  - організація ефективного загартовування;
  - забезпечення сприятливої гігієнічної обстановки;
  - створення позитивного емоційного клімату;
  - використання психолого - педагогічних прийомів, спрямованих на попередження небажаних афективних проявів у дітей;

- проектування фізкультурно-ігрового середовища в умовах дошкільного закладу з метою оздоровлення і всебічного особистісного розвитку дітей (прийоми підвищення ефективності використання обладнання, його оновлення, використання нестандартного обладнання тощо);

- розроблення освітніх технологій:

- заняття, бесіди, ігри, ігрові вправи, художня література, перегляди відеофільмів, спрямовані на формування у дітей розуміння цінності здоров'я й здорового способу життя;

- прийоми виконання загальнорозвивальних вправ, самомасажу, гімнастики для очей, дихальних вправ, загартовувальних процедур;

- заняття, спрямовані на формування уявлень про будову свого тіла, окремих систем і органів;

- рухливі ігри і фізичні вправи, ігри з елементами спорту й акробатики, ритмічна гімнастика, заняття з фізичної культури, спрямовані на формування уявлень про різноманітність фізичних і спортивних вправ, призначення й способи виконання рухів, їхню практичну значущість;

- прийоми, які стимулюють дитину до власного оздоровлення через різні форми пізнавальної і рухової діяльності (заняття з різних розділів програми, дидактичні ігри з елементами рухової активності, рухливі ігри, сюжетно-рольові ігри із динамічним компонентом);

- прийоми формування самоконтролю і саморегуляції під час рухової активності різних форм (ігрові вправи, дихальна гімнастика, релаксаційні вправи тощо).

### **Підвищення якості роботи з фізичної культури**

*Другий блок* — заходи, спрямовані на досягнення високої якості роботи з фізичної культури:

- розроблення і реалізація варіативних програм, спрямованих на формування у дітей розуміння цінності здоров'я і здорового способу життя, використання відповідних матеріалів на заняттях з різних видів діяльності;

- використання новітніх технологій навчання дітей різних видів рухів;

- підвищення ефективності занять з фізкультури;

- проведення моніторингу фізичного розвитку і стану здоров'я дітей;

- залучення родини до формування здорового способу життя дітей і культури здоров'я.

### **Упровадження особистісно – орієнтованих педагогічних технологій**

*Третій блок* — заходи, спрямовані на модернізацію змісту роботи з дітьми на основі впровадження таких особистісно орієнтованих педагогічних технологій:

- розроблення диференційованих занять з фізкультури з урахуванням рівня рухової активності дітей, стану їхнього здоров'я, рівня фізичної підготовленості і статевікових відмінностей;

- розроблення технологій оздоровчої фізкультури з урахуванням рівня індивідуального розвитку дитини у дошкільному закладі;

- упровадження елементів креативної педагогіки з метою формування у дітей позитивної мотивації до самовираження у русі та створення певних образів за допомогою відповідних рухів.

## **Удосконалення адаптивних і функціональних можливостей дитячого організму**

*Четвертий блок* — заходи, спрямовані на розвиток і удосконалення адаптивних і функціональних можливостей дитячого організму:

- використання комплексів фізичних вправ та ігор, спрямованих на розвиток рухових якостей і здатностей — координації, спритності, швидкості, сили, гнучкості тощо.

## **Взаємодія дитячого садка з родиною, школою та соціокультурним оточенням**

*П'ятий блок* — заходи, спрямовані на оптимізацію взаємодії до шкільного закладу з родиною, загальноосвітньою і спортивною школами, соціокультурним оточенням:

- колективна співпраця з родинами вихованців — батьківські збори, засідання у формі круглих столів, тренінги, ділові ігри, семінари, дозвілля, відкриті заняття;

- індивідуальна співпраця з родинами вихованців — анкетування, консультації, бесіди, домашні завдання, «Пошта довіри» (анонімні звернення і побажання педагогів і батьків);

- наочно-інформаційна співпраця — інформаційні стенди, пам'ятки для батьків, виставки робіт, робочих зошитів дітей тощо;

- залучення батьків до активної участі у життєдіяльності дитини — спільні рухливі ігри, заняття, змагання, свята, тренінги «вихователь — батьки — дитина» тощо;

- відвідування дітьми занять у школі;

- відвідування дітьми спортивних секцій;

- організація спортивних свят та змагань спільно зі школою.

## **Діагностика фізичної підготовленості дитини**

Своєчасна і вичерпна діагностика стану фізичної підготовленості дає змогу встановити рівень розвитку рухів і фізичних якостей у дітей, а також визначити ступінь відповідності їхньої фізичної підготовленості віковим нормам. Результати тестування дітей допомагають вивчити особливості їхнього моторного розвитку й спланувати комплекс засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на **корекцію індивідуального розвитку** кожної дитини.

Слід також зазначити, що виявлена нерівномірність у фізичному розвитку дітей дає змогу з'ясувати причини відставання окремих дітей у засвоєнні програми і намітити педагогічні прийоми, що сприятимуть оптимізації фізичного розвитку дітей в умовах дошкільного закладу.

Поєднання диференційованого навчання дітей основних видів рухів з розвитком фізичних якостей і рухових здібностей дає змогу

досягти гармонійного фізичного розвитку на етапі підготовки дітей до навчання у школі.

## **Фізична підготовленість визначається:**

- ступенем оволодіння дитиною «абеткою рухів»
- базовими вміннями та навичками у різних іграх і вправах;
- технікою виконання всіх основних видів рухів;
- умінням брати активну участь у різних видах рухової діяльності, самостійно використовуючи свій досвід рухових дій у різних умовах;
- розвитком фізичних якостей і рухових здібностей — швидкістю реакції, спритністю, гнучкістю, силою, витривалістю, точністю координаційних рухів;

загальною руховою активністю дитини протягом усього часу її перебування у дошкільному закладі (за допомогою комплексної оцінки рухової активності);

При визначенні готовності дитини до навчання у школі **важливо враховувати** не лише досягнутий нею рівень розвитку моторики, а й потенційні рухові можливості. Діапазон рівня фізичної підготовленості (різниця між максимальними і мінімальними показниками) кожної дитини дасть змогу оцінити її потенційні рухові можливості.

Для діагностики стану фізичної підготовленості дітей ми пропонуємо використовувати тести у вигляді контрольних рухових завдань. Усі діагностичні тести мають форму гри або змагання (*див. Додаток*). Тести зручні у використанні і не потребують для проведення додаткової підготовки вихователя чи складного обладнання. Вони мають високу статистичну вірогідність. Показники тестів були отримані на основі обстеження 696 дітей і можуть бути орієнтовними нормативними даними.

Одним з важливих показників фізичної підготовленості дітей є їх **рухова активність**. Обстеження рухової активності дітей проводиться 3-4 рази на рік (осінь, зима, весна, літо) за трьома **параметрами**:

- обсяг;
- тривалість;
- інтенсивність.

Комплексне оцінювання рухової активності дітей здійснюється за допомогою використання таких методик, як:

- крокометрія;
- хронометрування;
- педагогічні спостереження.

Запропоновані діагностичні тести для визначення фізичної підготовленості дітей допомагають інструктору з фізкультури та вихователю виявити причини відставання дітей в освоєнні програмного матеріалу, створюють передумови для оптимізації процесу фізичного виховання у дошкільному закладі.

## Діагностичні тести для дітей старшого дошкільного віку

Рухові завдання	Показники	Оцінка функціональних і рухових можливостей
		Тести для визначення швидкісних якостей
Біг на 10 м з ходу	3,0-2,0 с	Оцінюються швидкісні якості і реакція на сигнал
Біг на 30 м з високого старту	6,2-8,5 с	Оцінюються швидкість реакції на сигнал і частота багаторазово повторюваних дій
		Тести для визначення швидкісно-силових якостей
Стрибок у довжину 3 місяця	90-145 см	Оцінюються швидкісно-силові якості і техніка виконання руху
Стрибок угору 3 місяця	30-50 см	Оцінюються швидкісно-силові якості і техніка виконання руху
Стрибок у довжину 3 розбігу	120-200 см	Оцінюються швидкісно-силові якості і спритність
Кидок набивного м'яча вагою 1 кг двома руками через голову	150-350 см	Оцінюються рівень фізичного розвитку, орієнтувальні реакції і координаційні здатності
Кидок тенісного м'яча зручною рукою	4-15М	Оцінюються швидкісно-силові якості і техніка виконання руху
		Тести для визначення спритності і координаційних здатностей
Човниковий біг 3410 м	12,5-9,5 с	Оцінюється здатність швидко і точно перебудувати свої дії у результаті раптової зміни обстановки
Збереження статичної рівноваги	12,0-30,0 с	Оцінюються координаційні можливості
Підкидання і ловіння м'яча	15-20 разів	Оцінюються спритність дітей та їхні координаційні особливості
Відбивання м'яча від підлоги	10-25 разів	Оцінюються спритність, швидкість реакції, стійкість пози
Вправа на гнучкість	3-12см	Оцінюються рухливість усіх складових опорно-рухового апарату, еластичність м'язів і зв'язок, що є їхньою функціональною основою
		Тести для визначення швидкості та витривалості
Біг на 90 м на витривалість	30,2-20,8 с	Оцінюється функціональна стійкість нервових центрів, що координують функціональну активність рухового апарату
		Тести для визначення силової витривалості
Підйоми тулуба 3 положення лежачи на спині протягом 30 с	9-24 рази	Оцінюється рівень сили і витривалості