

## Физиологическая готовность к школе

включает в себя состояние здоровья ребенка, его физическое развитие, Сформированность общей и мелкой моторики.

Специалисты утверждают, что в настоящее время, к сожалению, практически нет абсолютно здоровых детей. Поэтому при подготовке к школе первостепенное внимание нужно уделять укреплению здоровья ребенка, физическому развитию, закаливанию, соблюдению режима дня. Укрепляйте нервную систему ребенка. Контролируйте отношения с телевизором и компьютером. Не оставляйте без внимания результаты медицинского обследования, которое проходило за год до школы, прислушайтесь к рекомендациям специалистов. Если у ребенка есть проблемы со здоровьем, обязательно сейчас займитесь лечением, так как будущие учебные нагрузки могут существенно ухудшить состояние ребенка. Помните, что визит к врачу – это тоже подготовка к школе!

Учебный процесс, как вы знаете, протекает ритмически. Периоды концентрации, внимания, работы, требующей известного напряжения, должны сменяться периодами активности, приносящими радость и отдых. Если ребенок не может полноценно проживать такие периоды телесной активности, то нагрузка, связанная с учебным процессом, и общее напряжение, связанное со школьной жизнью, не смогут найти полноценного противовеса. И могут сказаться на поведении ребенка, на устойчивости его нервной системы.

Общая или «крупная моторика» нужна для того, чтобы ребенок мог прыгать через скакалку, играть в мяч, кататься на велосипеде. Учеба – это труд. И если ребенок не обладает физической силой и выносливостью, то все остальные его знания и умения практически лишены смысла.

