

Подготовка к школе: физическое развитие ребёнка

Зачастую при подготовке ребёнка к школе родители больше всего беспокоятся об улучшении его интеллектуальных способностей и социальных навыков, а также о том, чтобы настроить его на учёбу психологически. При этом многие забывают, что физическое развитие тоже оказывает большое влияние на то, как будет учиться ребёнок. Как именно связаны физиология и обучаемость, какая физическая готовность к школе считается достаточной и как грамотно развивать физические показатели ребёнка, редакция «Родительского университета» выяснила вместе с врачами.

Как успехи в учёбе зависят от физического развития

На бытовом уровне мы понимаем: чтобы дойти до школы, выдержать 3-4 урока по 40 минут, послушать учителя, выполнить множество упражнений и пр., первокласснику нужна высокая работоспособность и выносливость. В противном случае он будет сильно уставать, и это негативно отразится его способности концентрировать внимание на учёбе, запоминать материал, вникать в сказанное педагогами.

Однако врачи поясняют, что телесная развитость имеет гораздо более серьёзное значение, потому что она:

Обуславливает умственное развитие ребёнка

«Многими исследованиями [1] доказано, что логическое и умственное развитие ребёнка основано на его физическом развитии. Чем более полноценно ребёнок ощущает своё тело и чем более успешно его мозг контролирует всё многообразие движений, на которое способен человеческий организм, тем легче ему даётся процесс обучения. Больше того, логическая структура мышления основана на биомеханике нашего организма. Вспомните, как малыши учатся считать: две руки, две ноги, десять пальцев — они проживают эти вещи логически через собственное тело», — говорит врач высшей категории, ортопед, травматолог Павел Семиченков.

При этом эксперт отмечает, что дети, которые плохо чувствуют тело и тратят слишком много времени на гаджеты, телевизор и другие виртуальные пространства, как бы покидая его, часто страдают нарушениями формирования логических процессов в головном мозге и испытывают трудности в обучении.

Помогает в профилактике заболеваний, связанных со спецификой школьной среды

«Регулярные занятия физическими упражнениями помогают укрепить мышечный корсет и предотвратить развитие сколиоза, кифоза и других нарушений осанки (а также связанных с ними головных и спинных болей), которые могут возникнуть из-за долгого сидения за партой. Кроме того, они позволяют поддерживать здоровый вес, что особенно важно в свете растущей проблемы ожирения среди детей», — поясняет педиатр Екатерина Кайсина.

Способствует более точному освоению навыков, связанных с двигательной активностью

Екатерина Кайсина отмечает, что развитая координация движений важна не только для поддержания здоровья. Обучение письму, заполнение контурных карт, рисование, наливание химических веществ в колбу — на протяжении школьной жизни ребёнка ждёт много разных активностей, с которыми нужно будет успешно справляться.

«Дошкольный возраст — это тот период, когда стоит отдавать предпочтение развитию физических, а не интеллектуальных данных ребёнка. Речь идёт именно о разных видах активности, а не о спорте, поскольку в нём обучают специфическим навыкам, которые мы не используем в повседневной жизни и которые зачастую не являются физиологичными».

Павел Семиченков

Врач высшей категории, ортопед, травматолог, основатель медицинского центра «Кипарис» и сети оздоровительных центров «Кипарис+»

Какие ортопедические проблемы важно устранить к первому классу

Павел Семиченков отмечает, что за первые семь лет жизни у ребёнка формируется телесность: оформляется свод стопы, меняется форма бедра и голени, руки и ноги растут быстрее, чем туловище. Все трансформации должны пройти вовремя и в соответствии с нормами, иначе впоследствии будет возникать ряд проблем с двигательной активностью и выносливостью.

«Нормотипичное развитие телесности в дошкольный период обусловлено правильной работой мышц. Они являются скульптором нашего тела: если они работают как положено, то и тело формируется правильно», — поясняет Павел Семиченков.

Эксперт называет перечень навыков, которые должны быть правильно развиты в плане работы мышц (иначе вольные физкультурные упражнения, например, пробежки с родителями, могут покалечить ребёнка):

Ходьба

Павел Семиченков отмечает, что многие дети сегодня испытывают сложности при ходьбе: у них заплетаются ноги, они спотыкаются, не могут преодолевать пешком дальние расстояния. «Все эти симптомы указывают на то, что биомеханика ножек ребёнка нарушена. Например, при ходьбе должен осуществляться перекач с пятки на носок», — говорит эксперт.

Бег

Существует множество разновидностей бега, но, если речь идёт не о профессиональном спорте, достаточно двигаться с ровной спиной, чуть наклонённым вперёд корпусом, ступать на землю мягко, лучше всего — на переднюю часть стопы, чтобы амортизировать удар. В норме ребёнок должен двигаться легко, быстро, ритмично, помогая себе руками, как бы немного летя. При этом важны ловкость и координация, чтобы он никуда не врезался и не падал на ровном месте.

Прыганье

«Ребёнок должен уметь правильно и полноценно прыгать. Сегодня дети, особенно с предпосылками вальгусных стоп (вальгус — деформация, когда между голенью и пяткой образуется открытый наружу угол — прим. ред.), прыгают за счёт бедра. Однако при прыжке должны включаться и бедро, и стопа, а если этого не происходит, значит, часть мышц не работает», — поясняет врач, при этом подчёркивая, что вальгус должен быть исправлен до школы, иначе потом это будет сделать сложнее.

Приседание

«Колени не должны упираться друг в друга, ось бедра, голени и стопы при приседании должны совпадать. Это важно, поскольку соосная работа сегментов — это залог эффективного движения», — говорит Павел Семиченков.

Родители, у которых нет медицинского образования, часто не задумываются о подобных вещах до тех пор, пока у ребёнка не возникнут проблемы с движением и здоровьем, которые невозможно не заметить. Однако лучше всего подстраховаться и попросить педиатра и травматолога-ортопеда проверить ребёнка на нормотипичность физического развития. При необходимости они назначат массаж, занятия лечебной физкультурой, подходящие конкретному малышу домашние упражнения и/или специальную обувь. После он сможет поддерживать своё здоровье более простыми способами, например, с помощью подвижных игр с другими детьми.

Какие физические качества нужно развивать и как это делать

Эксперты выделяют следующие физические способности, которые необходимо развивать у ребёнка ещё до школы:

Координация движений и балансирование

«Ребёнок должен уметь хорошо координировать свои движения, что включает в себя также способность сохранять баланс при выполнении различных физических действий. Это позволяет избегать неуклюжести и предотвращает частые падения», — поясняет Екатерина Кайсина. Павел Семиченков добавляет, что в норме ребёнок способен выполнять сложные координационные задачи с 5-6 лет.

«Ребёнку подойдёт лазание, например, по деревьям, скалодрому или верёвочной сетке. Старшие дошкольники также способны выполнять упражнения со скакалкой и обручем. Они помогают включить мышцы ног, таза, поясницы, что благоприятно сказывается на осанке, положении таза, формировании изгибов позвоночника», — советует Павел Семиченков.

«Ходьба по линии или бревну, стояние на одной ноге, танцы и гимнастика помогают улучшить координацию и научиться контролировать своё тело в пространстве», — добавляет Екатерина Кайсина.

Выносливость

Она предполагает способность к долгой (а иногда и интенсивной) работе мышц. Упражнения на выносливость позволяют укрепить сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную систему.

Екатерина Кайсина советует бег трусцой, эстафеты, игры с активным перемещением (например, догонялки, казаки-разбойники, футбол).

Гибкость

Эта способность помогает ребёнку быть более подвижным и уменьшает риск получения травм во время активных игр и физических упражнений.

«Йога для детей, простые растяжки до и после активных игр, а также гимнастика особенно эффективны для улучшения гибкости и диапазона движений», — говорит педиатр.

Мышечная сила

Помимо поддержания правильной осанки, она помогает предотвратить боли в спине и нарушения опорно-двигательного аппарата.

«Игры с использованием мяча (например, волейбол) помогают развивать силу рук и ног, также будут полезны подтягивания на перекладине, отжимания от пола, приседания», — отмечает Екатерина Кайсина.

Мелкая моторика

Этот навык предполагает координацию действий, направленных на выполнение точных и мелких движений кистями и пальцами руки и ног. Он нужен, например, при письме или рисовании.

«Рисование, лепка, работа с мелкими деталями конструктора улучшают координацию движений рук, что важно для письма. Игры с использованием песка или воды помогают развивать тактильные ощущения и тонкую моторику», — говорит педиатр.

«Регулярное включение этих упражнений и игр в режим дня ребёнка способствует не только его физическому развитию, но и общему благополучию, подготовке к школьным нагрузкам и формированию здоровых привычек на всю жизнь».