

Консультація для батьків майбутніх першокласників

## ФУНКЦІОНАЛЬНА ГОТОВНІСТЬ ДИТИНИ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ: ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Напередодні 1 вересня звідусіль лунає: «Аби навчання у першому класі було успішним, дитина має володіти...», «У першокласника має бути сформовано...», «Шкільне навчання потребує від дитини...». Утім, чомусь дорослі рідко переймаються тим, чи готова дитина не до школи, а до навантаження, з яким вона зіткнеться, чи витримає це її організм, чи залишиться вона здоровою.



Аби ствердно відповісти на ці запитання, слід, насамперед, впевнитися у функціональній готовності дитини до школи, яку забезпечує морфологічна зрілість її організму. **Морфологічна зрілість** — рівень розвитку основних функціональних систем організму.

Морфологічно зрілій дитині легше впоратися з фізичними та розумовими навантаженнями, адаптуватися до нових умов, зокрема у школі. Така дитина менш чутлива до стресу, збудників дитячих інфекцій тощо.

### Що таке функціональна готовність.

Спостереження за навчанням першокласників свідчать, що основна причина неуспішності учнів — недостатня функціональна готовність до складного процесу навчання зокрема нервово-психічна. Деякі батьки скаржаться на млявість і стомлюваність дітей уже в листопаді, а до березня — на значне зниження працездатності та появу неврозів.

Функціональна готовність — **ступінь зрілості провідних систем організму** дитини та організму загалом, який під час навчального навантаження у школі запобігає перенапруженню організму, розвитку втоми та погіршенню стану здоров'я.

Коли йдеться про готовність дитини до школи, про функціональну складову говорять здебільшого формально й поверхово. Практичні психологи, коли працюють з дошкільниками, часто обмежуються «Філіппінським тестом». Утім, функціональна готовність і морфологічна зрілість дитини мають значно більше значення у структурі її готовності до систематичного шкільного навчання.

### **Якщо не зважати**

Функціональна готовність — один із визначальних чинників не лише успішного навчання, а й збереження здоров'я дитини під час нього. У разі функціональної неготовності дитини до навантажень виникають певні ризики, а саме:

- морфо-функціональне дозрівання мозкових структур на тлі різкої зміни соціальних ролей та умов розвитку;
- інтелектуальне й емоційне навантаження на тлі статичної діяльності.

Ці ризики приховані, тому їхній вплив і негативні наслідки помітні не одразу, проте згодом вони можуть негативно позначитися на розвитку та здоров'ї дитини.

### **Чому сидіти важко?**

Із початком навчання дитини у школі інтелектуальні та емоційні навантаження супроводжує тривала статична діяльність, пов'язана з необхідністю підтримувати певну позу під час сидячої роботи в класі. Статичне навантаження стомлює дитину п'яти-шести років. Підтримувати тіло у визначеному положенні під час занять не пасивний стан, а активний процес. Він спрямований долати силу тяжіння і підтримувати тіло та голову у вертикальному чи злегка нахиленому положенні. Великі м'язи тіла і кінцівок у шестирічних дітей здебільшого достатньо розвинені. Натомість дрібні м'язи спини, які мають вагоме значення для утримання правильного положення хребта, розвинені значно слабше. Тож тривале статичне навантаження під час уроків може спричинити в дітей порушення постави.

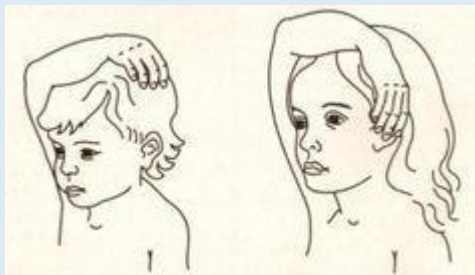
Як впливає статична діяльність на шестирічного першокласника:

- порушується рухомість нервових процесів;
- знижується рівень насичення киснем артеріальної крові;
- зростає тривалість відновлювального періоду вегетативних функцій;
- зрушуються процеси росту і тканинного диференціювання

структурних елементів хребта внаслідок змін метаболізму хрящової тканини.

### Як визначити?

Функціональну готовність дитини до шкільного навантаження визначають за показниками дозрівання організму. Зокрема, за ростовими стрибками, остифікацією кистей, зміною зубного ряду тощо. Для цього використовують спеціальні методики.



#### 1. «Філіппінський тест»

У період від п'яти до семи років у дитини значно прискорюється ріст тіла в довжину — відбувається так званий напівростовий стрибок.

До того ж кінцівки значно випереджають ріст тулуба. Ця особливість фізіологічного зростання старшого дошкільника покладена в основу діагностичного завдання — «Філіппінський тест». Дитині пропонують підняти руку над головою і торкнутися до протилежного вуха. Якщо напівростовий стрибок іще не відбувся — дитина не зможе дотягнутися до вуха через голову. Якщо ж напівростовий стрибок завершений, то дитина легко доторкнеться до верхнього краю вуха або навіть його середини.

Якщо дошкільник успішно виконує «Філіппінський тест», це вказує не лише на його рівень фізіологічного розвитку, а й на перебудову всіх процесів функціонування організму та його здатності адаптуватися. Зокрема, відображає ступінь розвитку скелета дитини, рівень дозрівання нервової системи, здатність головного мозку сприймати й обробляти інформацію.

На момент завершення напівростового стрибка дозрівають механізми м'язової координації: наприклад, дитина вправніше ловить м'яч середнього розміру або кидає у ціль маленький м'ячик. Це стає можливим завдяки тому, що вдосконалюється дрібна моторика руки, розвиваються скелетні м'язи та дозрівають мозкові центри й удосконалюються психічні функції. Особливості розвитку скелетних м'язів та рівень скоординованості рухів здебільшого визначають зовнішній вигляд дитини у старшому дошкільному віці.

Дитячі фізіологи й гігієністи переконані: якщо дитина починає ходити у школу до того, як відбувся напівростовий стрибок, то в неї можуть виникати проблеми зі здоров'ям, зокрема психічним. У такому випадку навчання дитини рідко є успішним.

## **2. «ПЕРЕМОГА», «РІЖКИ» ТА ВІТАННЯ ПО-ДОРΟΣЛОМУ**

Окостеніння скелета має кілька стадій, які науковці ґрунтовно дослідили. Тому з'ясувати кістковий вік — доволі точний спосіб визначити ступінь фізіологічного дозрівання організму. Зазвичай перевіряють **ступінь окостеніння** кістяка лівої руки дитини.

Пропонуємо дитині покласти руку на стіл долонею вниз і по черзі підняти пальці, не відриваючи кисть від поверхні.

Відтак пропонуємо дитині розв'язати наступне завдання: повторити за ним обома руками вправи «Перемога» і «Ріжки». Під час вправи «Перемога» слід стиснути в кулак усі пальці, крім вказівного і середнього, а під час вправи «Ріжки» — усі пальці, крім вказівного і мізинця. Дорослий пропонує дитині виконати кожну вправу по п'ять разів.

Якщо окостеніння триває нормально, дитина справляється з цим завданням. Розвиток дрібної моторики визначає рівень психомоторного розвитку дитини. Якщо виникають труднощі з визначенням кісткового віку, необхідно проконсультуватися з лікарями. Здебільшого в таких випадках призначають рентгенографію кисті та зап'ястя руки.

Ще одне завдання, яке дає змогу визначити рівень розвитку кисті дитини, — вітання по-дорослому, точніше по-чоловічому. Дорослий простягає дитині руку для привітання і відзначає положення її великого пальця. Дошкільники зазвичай подають руку для привітання човником, тобто не відставляють великий палець. Це свідчить про те, що ще не відбувся напівростовий стрибок, окостеніння кисті також триває, тобто дитина функціонально не готова до шкільного навантаження.

Утім, слід врахувати, що точні дані цей простий тест дасть лише під час взаємодії з дівчатками, адже татусі часто вчать синів вітатися «як чоловіки!». Тож радимо розпочинати зустріч з цього «тесту». А інші методики підтвердять правильність висновку.

### **3. Зміна зубного ряду**

Молочні, а відтак і постійні зуби прорізуються у людини в певному порядку. До того ж зміна молочних зубів на постійні починається у певний період. У більшості дітей початок зміни зубів припадає на кінець шостого — початок сьомого року життя. Якщо підрахувати кількість зубів, які прорізулися або замінилися, і зіставити її з нормами, то можна оцінити так званий зубний вік. Зубний вік визначають у два роки — чи з'явилися всі молочні зуби, та в шість років — як триває заміна молочних зубів на постійні.

**Достатньою для початку систематичного навчання в школі вважають заміну чотирьох молочних зубів.**

### **4. ТЕСТ РУКИ**

Як функціонують тім'яно-потиличні відділи кори головного мозку, визначають за допомогою «Тесту руки». Його автор — дитячий фізіолог та психолог Мар'яна Безруких.

Практичний психолог сідає за столик навпроти дитини і пропонує їй протягнути одну руку. Фахівець у будь-який спосіб має закрити від дитини її кисть. Відтак почергово торкатися пальців руки дитини. Вона має або

назвати, за який палець її тримає дорослий, або порухати відповідним пальцем на іншій руці.

### **Вікові нормативи:**

- трирічна дитина правильно визначає великий палець;
- п'ятирічна — розрізняє великий палець і мізинець;
- шестирічна — вільно розрізняє великий палець, мізинець і вказівний.

### **Коли дитина функціонально готова:**

**Низький рівень.** Напівростовий стрибок іще не відбувся, тобто дитина не виконала «Філіппінський тест»; вона не може виконати завдання «Ріжки» і «Перемога», руку для привітання подає човником; молочні зуби не хитаються; дитина розрізняє лише великий палець і мізинець;

**Середній рівень.** Напівростовий стрибок уже відбувся; завдання «Ріжки» і «Перемога» дитина розв'язує після повторної інструкції, так само з другої спроби правильно подає руку для привітання; заміна молочних зубів лише розпочалася; дитина розрізняє великий палець і мізинець;

**Достатній рівень.** Напівростовий стрибок уже відбувся; дитина правильно розв'язує завдання «Ріжки» і «Перемога», руку для привітання також подає правильно; триває заміна чотирьох молочних зубів; дитина розрізняє великий палець, мізинець і вказівний.

**Високий рівень.** Напівростовий стрибок уже відбувся; дитина без проблем розв'язує завдання «Ріжки» і «Перемога», руку для привітання подає правильно; уже замінилися чотири молочні зуби; дитина розрізняє великий палець, мізинець і вказівний.

Шестирічні дошкільники, що мають достатній рівень функціональної готовності організму до систематичного шкільного навчання, здебільшого мають високий рівень працездатності, гармонійно розвиваються й успішно навчаються, навіть якщо вони до школи не вміли читати, рахувати й писати. Морфологічна зрілість дитини забезпечує сприятливі умови для успішного оволодіння знаннями під час шкільного навчання.