

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №20 Ленок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей.

# Критерии физической ГОТОВНОСТЬ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ.

Подготовила: инструктор  
по физической культуре  
Канаева Н.Н

# Готовность ребенка к обучению в школе – самая важная тема в период дошкольного детства.



- Состояние здоровья.
- Физическое развитие.
- Развитие анализаторных систем.
- Развитие мелких групп мышц.

- Координация движений в соответствии с возрастной нормой
- Готовность организма ребенка к учебным нагрузкам.



# Физическая готовность определяется:

Физическим развитием,  
которое соответствует  
возрасту ребенка.



# Физическое развитие

## включает:

- o Антропометрические (рост, вес) и биометрические показатели (окружность грудной клетки, состояние осанки и т.д.).
- o Физические качества (выносливость, ловкость, быстроту, силу, гибкость, равновесие).

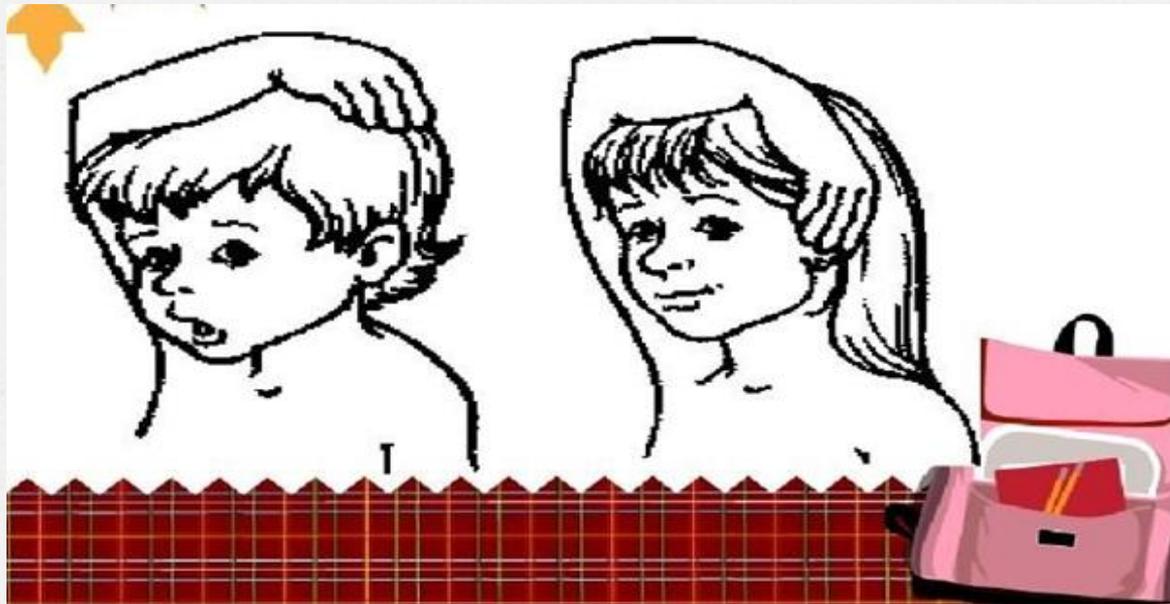


# Антропометрические и биометрические показатели:

- **Рост.** При поступлении в школу рост мальчика желательно должен равняться 122-126 см.
- **Масса тела.** При поступлении в школу вес ребенка должен быть в пределах 23-25 кг.
- **Высота головы.** Померьте высоту головы сына от подбородка до макушки. Этот показатель индивидуален, показательно его отношение к общему росту ребенка. Высота головы ребенка / рост ребенка =  $1/6$ . Если показатель выше (например,  $1/5$ ), это свидетельствует о том, что ребенок физически еще не готов к школе.
- **Смена зубов.** К поступлению в первый класс у ребенка должно смениться на коренные как минимум два молочных зуба.
- **Длина рук.** Ребенок должен через голову доставать правой рукой до левого уха.

# Оценка биологического возраста – «Филиппинский тест»

- Попросите ребенка достать правой рукой левое ухо, проведя руку над головой. Если достал, соответствует своему биологическому возрасту.



## Физические качества:

*Гибкость* – способность достигать наибольшей величины размаха движений отдельных частей тела в определенном направлении.

**Наклон вперед – стоя на скамейке, сидя на полу, ноги на ширине плеч.**



# ***Равновесие – способность сохранять устойчивое равновесие.***

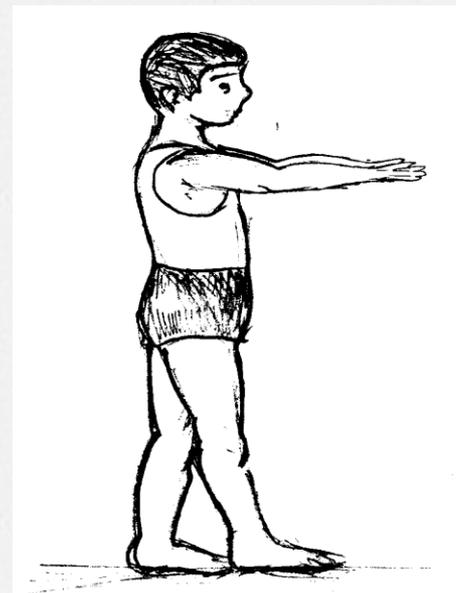
## **o Координация движений**

1. Проверьте координацию ребенка, бросая ему мяч с расстояния 5-7 м. Из десяти попыток он должен девять раз поймать мяч, девять раз подбросить и поймать, 9 раз ударить об пол и поймать.
2. Количество отбиваний мяча об пол, не сходя с места – 40 раз – 35 раз – 30 раз (7 лет).



# Статическое равновесие – «Поза Ромберга»

- При этом регистрируется время удержания позы в секундах. Руки должны быть подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Тест выполняется без обуви. Ступни находятся одна за другой на одной линии, большой палец задней ноги касается пятки передней. Утомление, перенапряжение, заболевание укорачивают время сохранения позы Ромберга.



**В – 18 сек.**

**С – 15 – 19 сек.**

**Н – 15 сек.**

# Скоростно-силовые качества

*Быстрота* – способность совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

o Скоростная выносливость - бег на 30 м/с.

Мальчики      **Девочки**

В – 6,8 – 7,2      7,3 – 7,5

С – 7,3 – 7,5      7,6 – 7,9

Н – 7,6 – 7,9      8,0 – 8,7



*o* **Сила плечевого  
пояса** – метание  
набивного мешочка в  
даль.

**Мальчики      Девочки**

**В – 9,0 – 10,1    6,0 – 5,7**

**С – 8,9 – 6,0      6,0 – 4,0**

**Н – 5,9 и ...      3,9 и ...**



# Сила нижних конечностей

— прыжок в длину с места.

Мальчики    Девочки

В – 113                      114

С – 112 – 100              113 – 98

Н – 99 и...                97 и...



# Максимальная частота движений кисти руки(тепинг-тест)

- На листе бумаги заранее вычерчивается квадрат размером 10x10 см. Задача ребенка заключается в том, чтобы за 10 секунд поставить карандашом наибольшее количество точек. По команде ребенок начинает стучать карандашом, ставя в квадрате точки с максимальной скоростью. Для оценки результатов подсчитывают общее количество точек, соединяя их между собой, чтобы избежать ошибок. Тренировка положительно сказывается на скорости и устойчивости движений кисти.

**Мальчики**      **Девочки**

**В – 39**

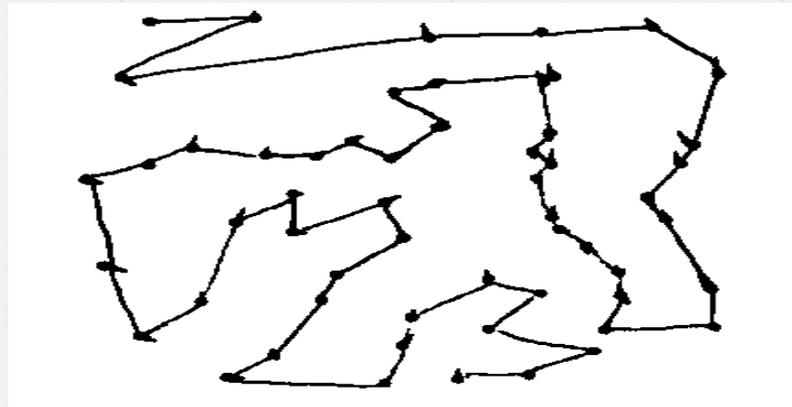
**41**

**С – 26 – 38**

**28 – 40**

**Н – 25**

**27**



**Таким образом под физической готовностью понимается общее физическое развитие ребенка. Способность управлять своими движениями, телом, переносить статические нагрузки, состояние зрения, слуха, моторики рук, состояние нервной системы – вот важные аспекты на которые необходимо обратить внимание родителей при поступлении в первый класс.**

Спасибо за внимание.

