



Готовность детей к школе

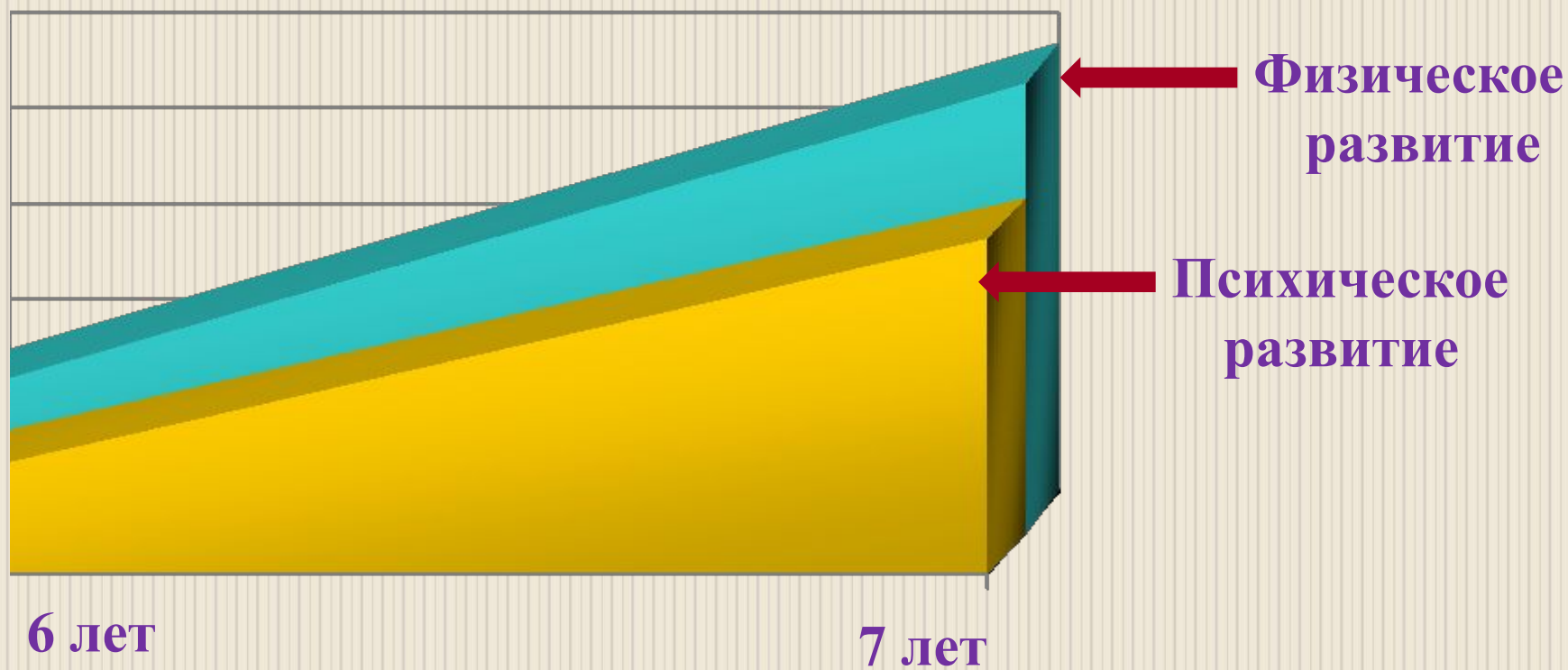


Исследования специалистов

- «незрелых» детей в
6,5 лет - 23-30%
7 лет – 10-15%



Развитие ребенка от 6 до 7 лет





Качества выпускника по физическому направлению

- Физически и психически здоров;
- Развиты физические качества (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация);
- Владеет основными движениями;
- Сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Владеет культурно-гигиеническими навыками;
- Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.



Физическая готовность

- Нормальный рост, вес, объем груди.
- Нормальное, соответствующее возрасту состояние зрения, слуха. моторики, особенно сформированность мелких движений кистей рук и пальцев.
- Состояние нервной системы: степень ее возбудимости, силы и подвижности.



Физическое развитие мальчиков

| Возраст | 3% | 10% | 25% | 50% | 75% | 90% | 97% |
|---------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Рост | | | | | | |
| 6 лет | 105 | 107,7 | 110,9 | 115 | 118,7 | 121,1 | 123,8 |
| 6,5 лет | 108 | 110,8 | 113,8 | 118,2 | 121,8 | 124,6 | 127,2 |
| 7 лет | 111 | 113,6 | 116,8 | 121,2 | 125 | 128 | 130,6 |
| | Масса | | | | | | |
| 6 лет | 16,3 | 17,5 | 18,8 | 20,4 | 22,6 | 24,7 | 26,7 |
| 6,5 лет | 17,2 | 18,6 | 19,9 | 21,6 | 23,9 | 26,3 | 28,8 |
| 7 лет | 18 | 19,5 | 21 | 22,9 | 25,4 | 28 | 30,8 |
| | Окружность груди | | | | | | |
| 6 лет | 53 | 54, | 56 | 57,7 | 60,2 | 62,5 | 65,1 |
| 6,5 лет | 53,8 | 55,2 | 57 | 58,8 | 61,3 | 63,8 | 66,4 |
| 7 лет | 54,6 | 56,2 | 57,9 | 59,8 | 62,3 | 65,1 | 67,9 |
| | Окружность головы | | | | | | |
| 6 лет | 48,8 | 49,6 | 50,3 | 51,2 | 52 | 52,8 | 53,6 |
| 7 лет | 49,1 | 49,9 | 50,6 | 51,5 | 52,5 | 53,1 | 53,9 |

Физическое развитие девочек

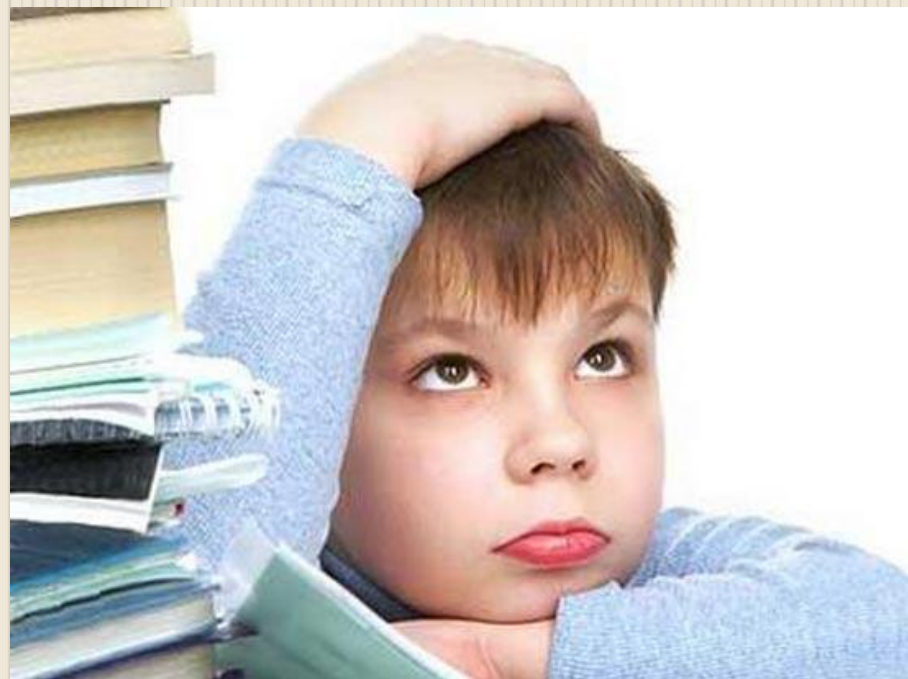
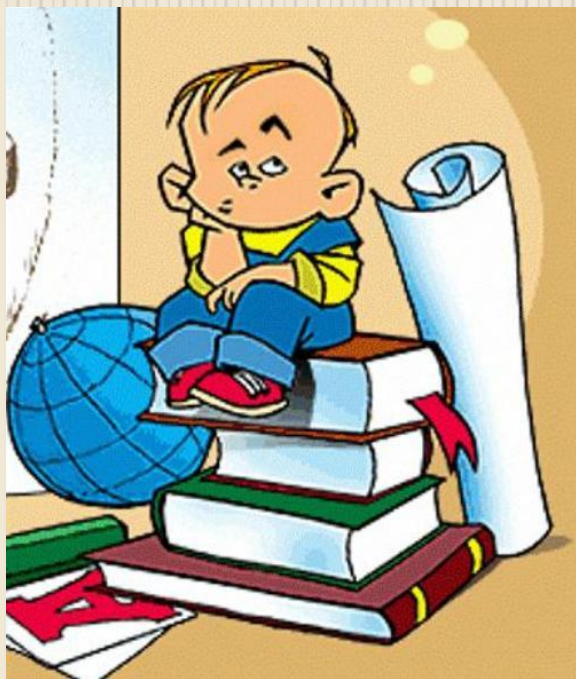
| Возраст | 3% | 10% | 25% | 50% | 75% | 90% | 97% |
|---------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Рост | | | | | | |
| 6 лет | 105,3 | 108 | 110,9 | 114,1 | 118 | 120,6 | 124 |
| 6,5 лет | 108,1 | 110,5 | 114 | 117,6 | 121,3 | 124,2 | 127,5 |
| 7 лет | 111,1 | 113,6 | 116,9 | 120,8 | 124,8 | 128 | 131,3 |
| | Масса | | | | | | |
| 6 лет | 16,3 | 17,4 | 18,7 | 20,4 | 22,5 | 24,8 | 27,1 |
| 6,5 лет | 17,1 | 18,3 | 19,7 | 21,5 | 23,8 | 26,5 | 29,3 |
| 7 лет | 17,9 | 19,4 | 20,6 | 22,7 | 25,3 | 28,3 | 31,6 |
| | Окружность груди | | | | | | |
| 6 лет | 51,5 | 53 | 54,7 | 56,6 | 58,8 | 61,2 | 63,6 |
| 6,5 лет | 52,3 | 53,8 | 55,5 | 57,5 | 59,8 | 62,4 | 64,7 |
| 7 лет | 53,2 | 54,6 | 56,4 | 58,4 | 61 | 63,8 | 66,5 |
| | Окружность головы | | | | | | |
| 6 лет | 48,8 | 49,6 | 50,3 | 51,2 | 52 | 52,8 | 53,6 |
| 7 лет | 49,1 | 49,9 | 50,6 | 51,5 | 52,5 | 53,1 | 53,9 |

У концу учебного года:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см.
- Прыгать в длину с места не менее 100см, в длину с разбега -180см., в высоту с разбега – не менее 50см.
- Прыгать со скакалкой.
- Бросать предметы в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 метров.
- Метать предметы на расстояние 5 – 12 метров.
- Отбивать мяч одной рукой не менее 20 раз.
- Сохранять правильную осанку.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Физическое развитие ребенка 6-7 лет - это стадия изменений

- В опорно-двигательном аппарате
- В сердечно-сосудистой системе
- В эндокринной системе
- В нервной системе



Здоровье - важный критерий ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ.



Что можем сделать мы – родители?

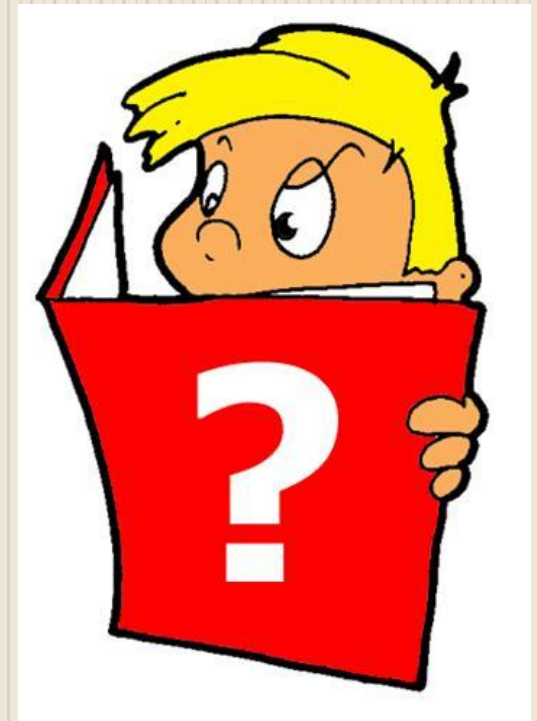
- Обеспечить полноценный режим дня
- Разнообразное и полноценное питание
- Создать дома (по возможности) условия для двигательной активности (спортивный уголок).
- Воспитывать у ребенка самостоятельность и ответственность, как главные качества сохранения собственного здоровья.



Диагностический опросник

Дж. Чейпи

- Хорошо ли ребенок слышит?
- Хорошо ли он видит?
- Способен ли он посидеть спокойно в течение некоторого времени?
- Развита ли у него координация моторных навыков
(может играть в мяч)? Прыгать, спускаться и подниматься по лестнице?
- Выглядит здоровым, бодрым, отдохнувшим.



Физиологическая готовность

- Уровень физического развития
- Уровень биологического развития
- Состояние здоровья
- Состояние анализаторных систем
- Развитие мелкой моторики
- Развитие основных видов движений
- Выполнение и соблюдение основных гигиенических норм





Успешный школьник - здоровый школьник!

- Не забудьте при подготовке к школе уделить внимание здоровью Вашего ребенка!



*МКДОУ д/с №3 «Сказка» п.Восточный
инструктор по физкультуре Кокшарова О.В.*