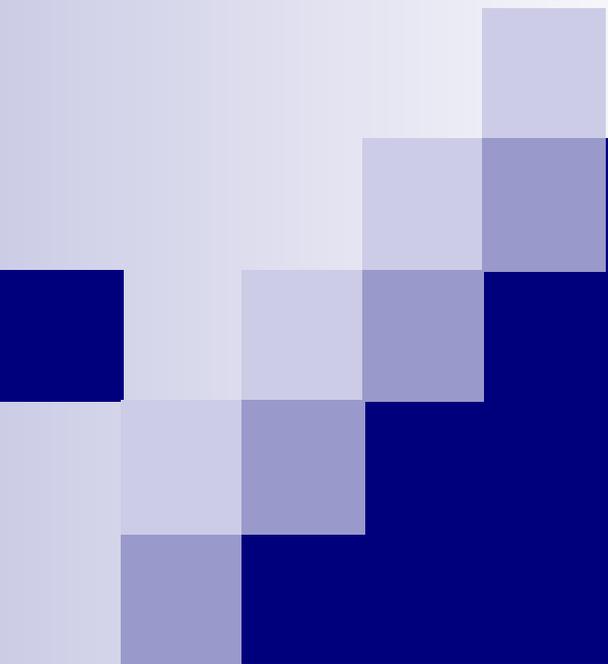


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 14 комбинированного вида**



Физическая ГОТОВНОСТЬ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ.

**Подготовила: Инструктор по
физической культуре
Шабуневич Т.Н.**

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



Физическая готовность определяется:

- Физическим развитием,
которое соответствует возрасту
ребенка.



Физическое развитие включает:

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



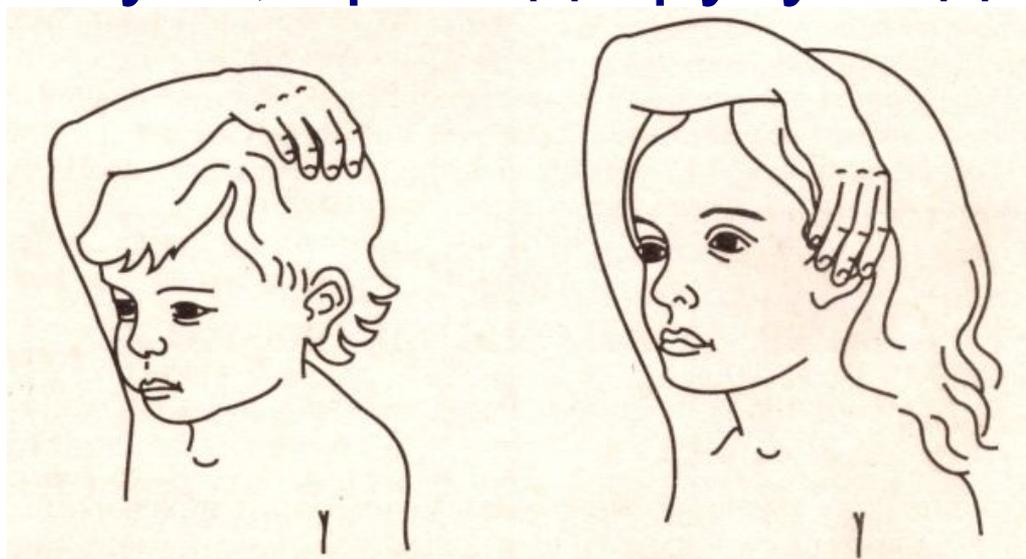
Антропометрические и биометрические показатели:



- **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, показатель 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.

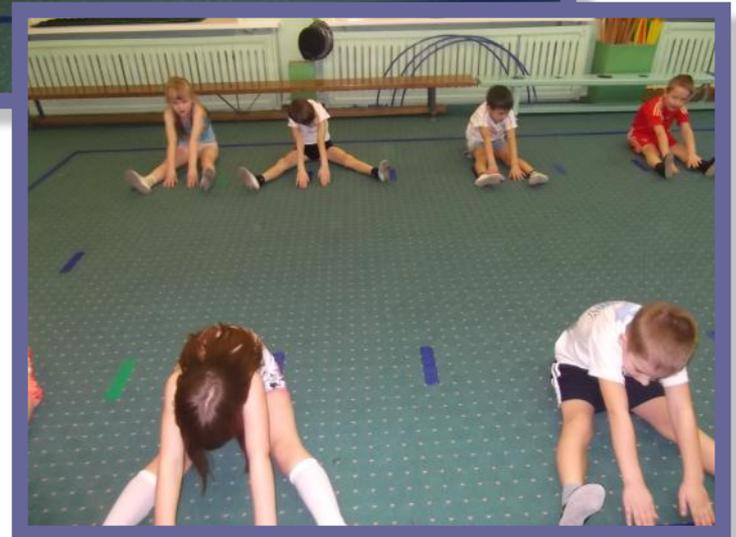


Физические качества:



- **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.

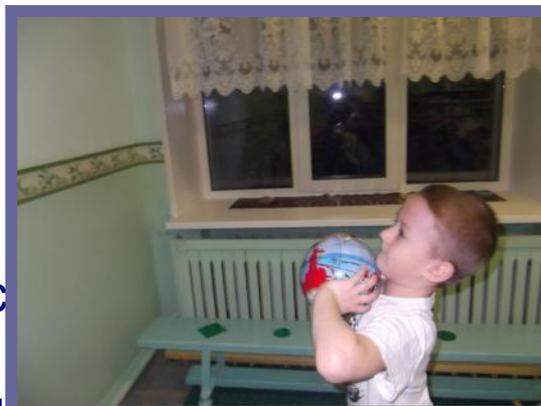


Равновесие — способность сохранять устойчивое равновесие в статике и динамике.



■ **Координация движений**

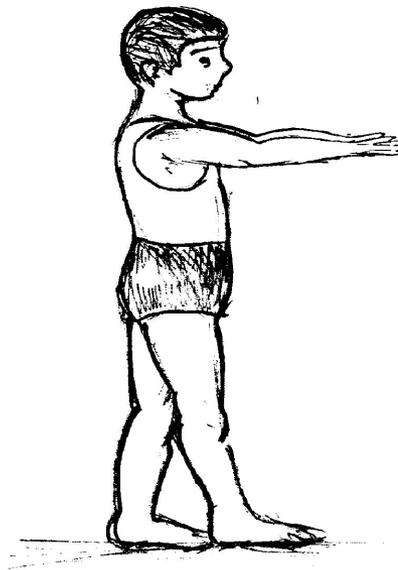
1. Проверьте координацию ребенка, бросая ему мяч с расстояния 5-7 м. Из десяти попыток он должен девять раз поймать мяч, девять раз подбросить и поймать, 9 раз ударить об пол и поймать.
2. Количество отбиваний мяча об пол, не сходя с места — 40 раз — 35 раз — 30 раз (7 лет).



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.

- **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



- **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

