



Готовность детей к школе

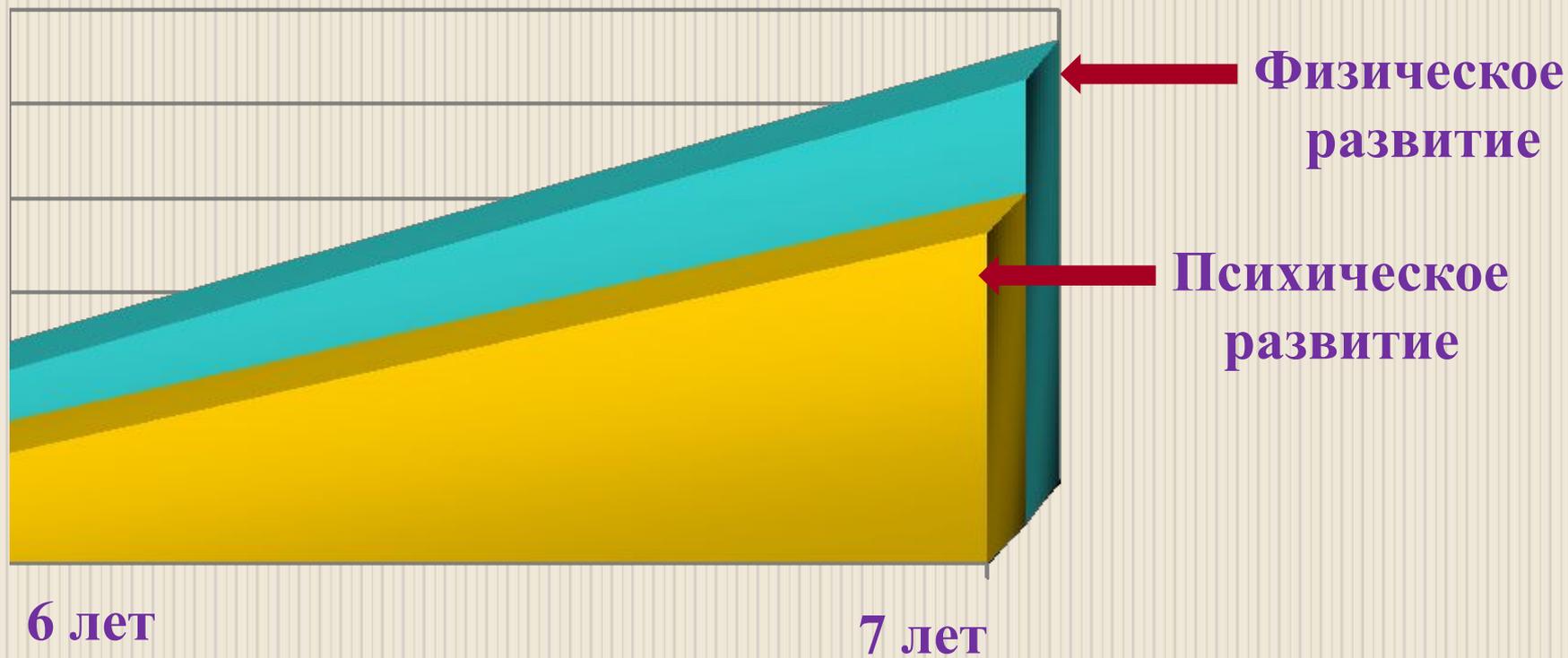


Исследования специалистов

- «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;
- Развита 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

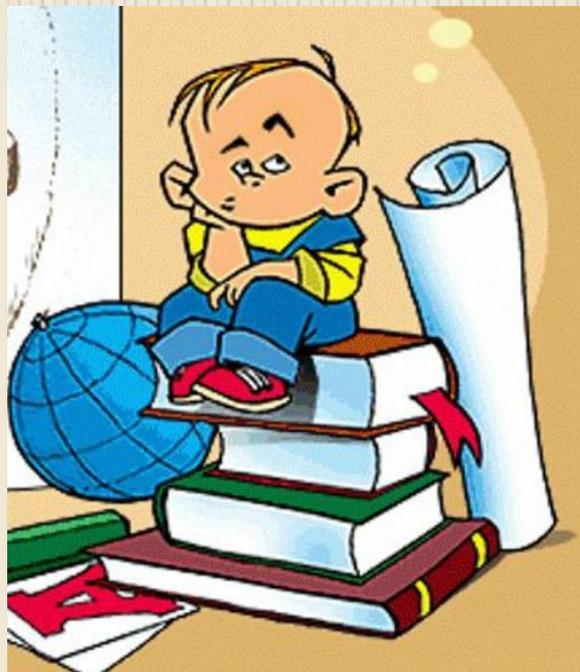
Возраст	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
	Рост						
6 лет	105,3	108	110,9	114,1	118	120,6	124
6,5 лет	108,1	110,5	114	117,6	121,3	124,2	127,5
7 лет	111,1	113,6	116,9	120,8	124,8	128	131,3
	Масса						
6 лет	16,3	17,4	18,7	20,4	22,5	24,8	27,1
6,5 лет	17,1	18,3	19,7	21,5	23,8	26,5	29,3
7 лет	17,9	19,4	20,6	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?

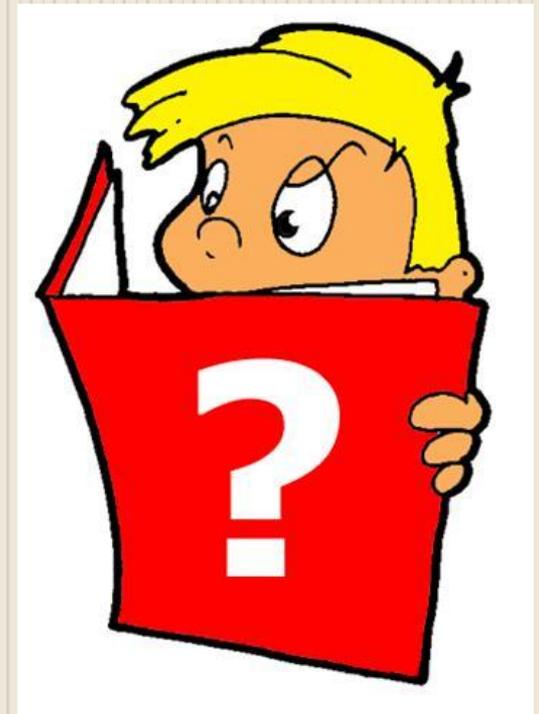
- Обеспечить полноценный режим дня
- Разнообразное и полноценное питание
- Создать дома (по возможности) условия для двигательной активности (спортивный уголок).
- Воспитывать у ребенка самостоятельность и ответственность, как главные качества сохранения собственного здоровья.



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.*