

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и  
подростков НЦЗД РАМН

**Физическое развитие  
современных  
дошкольников**

*Березина Н.О.*

# Оценка физического развития дошкольников

Показатели:

- антропометрические:  
рост, масса тела, окружность грудной клетки
- физиометрические: ЖЕЛ, мышечная сила
- уровень физической подготовленности
- физическая работоспособность
- состояние костно-мышечной системы

# Методы оценки физического развития

- метод сигмальных отклонений
- метод процентильных (перцентильных, центильных) шкал
- методика оценки по региональным модифицированным шкалам регрессии массы тела по длине тела
- комплексная методика
- другие

# Варианты физического развития детей

- Нормальное физическое развитие
- Отклонения в физическом развитии:
  - дефицит массы тела
  - избыток массы тела
  - низкий рост

# Распространенность вариантов оценки физического развития детей старшего дошкольного возраста (%)

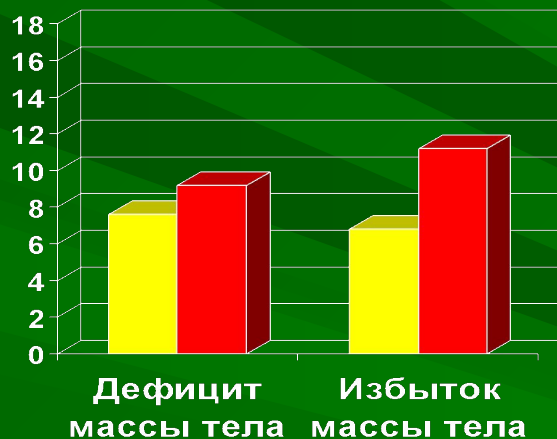
	Нормальное физическое развитие	Дефицит массы тела	Избыток массы тела	Низкий рост
1985-1987	86,3	8,7	2,1	2,9
1995-1997	72,9	26,3	0,6	0,2
2005-2009	80,0	12,0	7,3	0,7

## *Распространенность вариантов оценки физического развития детей старшего дошкольного возраста (%) 2005-2010 г.*

<b>Группы д/сада</b>	<b>Пол</b>	<b>Нормальное физическое развитие</b>	<b>Дефицит массы тела</b>	<b>Избыток массы тела</b>	<b>Низкий рост</b>
<b>Старшие</b>	<b>М</b>	<b>84,8</b>	<b>7,6</b>	<b>6,8</b>	<b>0,8</b>
	<b>Д</b>	<b>78,6</b>	<b>15,2</b>	<b>5,3</b>	<b>0,9</b>
	<b>М+Д</b>	<b>81,9</b>	<b>11,1</b>	<b>6,1</b>	<b>0,9</b>
<b>Подготовительные</b>	<b>М</b>	<b>78,6</b>	<b>9,2</b>	<b>11,2</b>	<b>1,0</b>
	<b>Д</b>	<b>76,6</b>	<b>17,0</b>	<b>6,4</b>	<b>-</b>
	<b>М+Д</b>	<b>77,6</b>	<b>13,0</b>	<b>8,9</b>	<b>0,5</b>
<b>Старшие+подготовительные</b>	<b>М</b>	<b>82,2</b>	<b>8,3</b>	<b>8,7</b>	<b>0,8</b>
	<b>Д</b>	<b>77,7</b>	<b>16,0</b>	<b>5,8</b>	<b>0,5</b>
	<b>М+Д</b>	<b>80,0</b>	<b>12,0</b>	<b>7,3</b>	<b>0,7</b>

# Распределение вариантов отклонений в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста

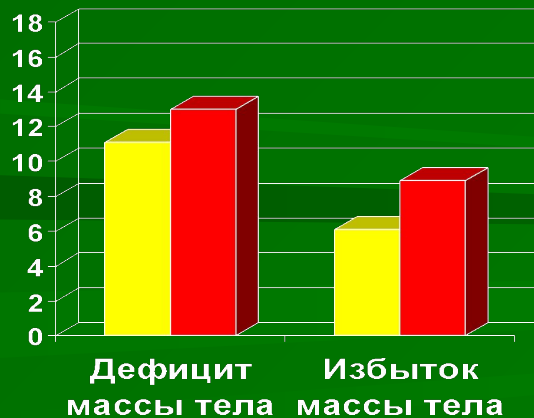
## мальчики



## ДЕВОЧКИ



## МАЛЬЧИКИ+ДЕВОЧКИ



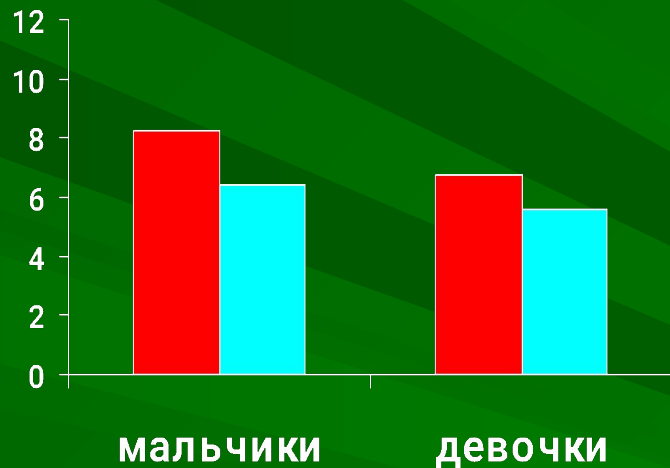
Старшая группа



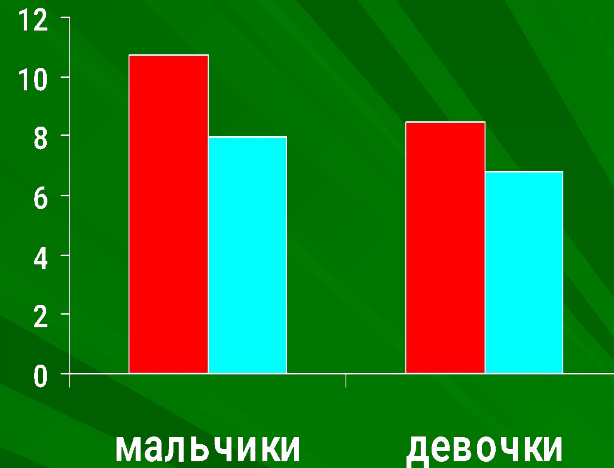
Подготовительная группа

# Сравнительный анализ мышечной силы правой кисти (кг) детей старшего дошкольного возраста

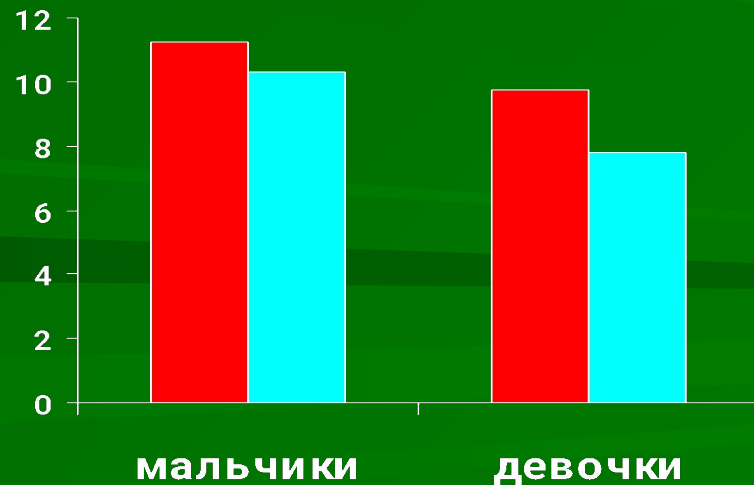
5 лет



6 лет



7 лет



1993 год



2009 год



# Показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Тест: прыжок в длину с места

Пол	Начало учебного года			Конец учебного года		
	Уровень развития (%)			Уровень развития (%)		
	Низкий и ниже среднего	Средний	Высокий и выше среднего	Низкий и ниже среднего	Средний	Высокий и выше среднего
М	23,3	67,3	9,4	18,0	70,0	12,0
Д	27,1	65,8	7,1	19,8	72,5	7,7
М+Д	25,2	66,5	8,3	18,9	71,3	9,8

# Оценка темпа прироста двигательных качеств детей старшего дошкольного возраста

Тест: прыжок в длину с места

Оценка	Распределение детей (%)	
	Старшие группы	Подготовительные группы
Неудовлетворительно	23,4	25,8
Удовлетворительно	49,3	55,5
Хорошо и Отлично	27,3	18,7

# Комбинированный визуально-инструментальный тест:

- визуальное выявление нарушений осанки  
(модификация теста Е.Рутковской)
- визуальное выявление истинного сколиоза  
(методика Института травматологии и ортопедии)
- плантография в скрининг-модификации

# Нарушения КМС:

- Деформации грудной клетки и нижних конечностей
- Нарушения осанки
- Сколиоз
- Нарушения формирования свода стопы
- Слабость мышц живота
- Нарушения походки
- Другие

# Виды нарушения осанки

- НО во фронтальной плоскости
- НО в сагиттальной плоскости
- НО в 2-х плоскостях

# Характерные нарушения КМС у дошкольников с дефицитом и избытком массы тела

<i>Дети с дефицитом массы тела</i>	<i>Дети с избытком массы тела</i>
<p>Плосковальгусные стопы Сколиотическая осанка Расхождение прямых мышц живота</p>	
Отстающие лопатки	Лордотическая осанка

# Диагностика по плантограмме:

- нормальная стопа
- полая стопа
- варусная стопа
- уплощенная стопа
- плоскостопие  
(продольное и поперечное)
- плосковальгусная стопа

# Профилактика и коррекция нарушений КМС

- Работа с семьей:
  - соблюдение режима дня
  - оптимальный двигательный режим
  - психоэмоциональное благополучие
  - полноценное питание
  - рациональная обувь
- Адекватные физические и умственные нагрузки
- Своевременная диагностика и коррекция отклонений
- Физические упражнения профилактической направленности
- ЛФК, массаж
- Плавание
- Психогимнастика, ритмика.