

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.

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

Распределение вариантов отклонений в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста

мальчики



ДЕВОЧКИ



МАЛЬЧИКИ+ДЕВОЧКИ



Старшая группа



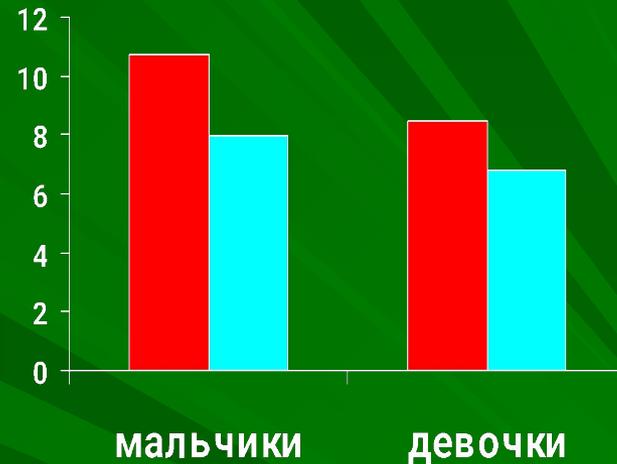
Подготовительная группа

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

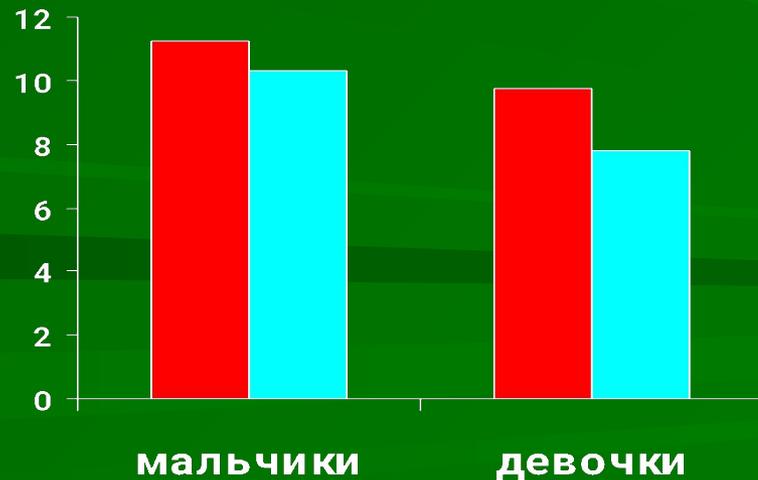
5 лет



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.