

Физическая готовность детей к школе.

- 
- **ВЫПОЛНИЛ(А) РАБОТУ: БАБАРИКА А.Ю.**
 - **СТУДЕНТКА 4 КУРСА, ГРУППЫ ЗФ-409/072-4-1МГ**

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

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.



□ Координация движений

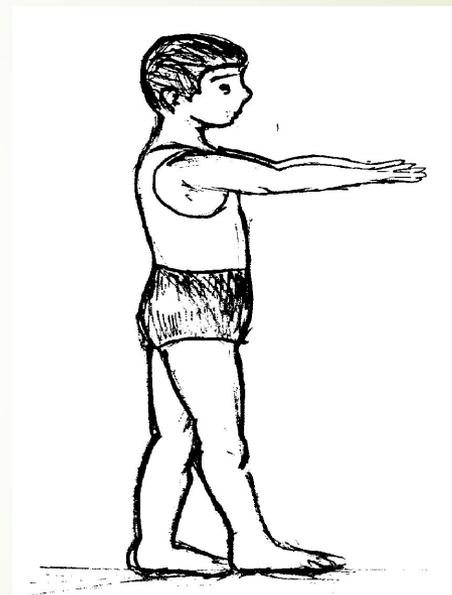
1. Проверьте координацию ребенка, бросая ему мяч с расстояния 5-7 м. Из десяти попыток он должен девять раз поймать мяч, девять раз подбросить и поймать, 9 раз ударить об пол и поймать.
2. Количество отбиваний мяча об пол, не сходя с места — 40 раз — 35 раз — 30 раз (7 лет).



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

□ **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 нижних конечностей – прыжок в длину с места.

Мальчики **Девочки**

В – 113 **114**

С – 112 – 100 **113 – 98**

Н – 99 и... **97 и...**



Спасибо за внимание

