

Физические умения детей 4-6 лет (нормативы)

В 4-5 лет ребенок умеет:

- ▶ Прыгать на двух ногах.
- ▶ Ходить по лестнице вверх и вниз (одна нога на каждой ступеньке, без приставного шага).
- ▶ Бегать, меняя направление.
- ▶ Стоять на одной ноге.
- ▶ Преодолевать препятствия (перешагивать через бревно, бордюр).
- ▶ Ходить и стоять на цыпочках.
- ▶ Ездить на самокате и велосипеде с боковыми колесами.

В 5-6 лет ребенок умеет:

- ▶ Висеть и пытаться подтягиваться на турнике.
- ▶ Кататься на двухколесном велосипеде.
- ▶ Взбираться по веревочной лестнице, шведской (гимнастической) стенке.
- ▶ Удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической палке (бордюру, бревну).
- ▶ Подбрасывать и ловить мяч, попадать мячом в цель с расстояния более 1 м.
- ▶ Отбивать упругий мяч о землю не менее 10 раз.
- ▶ Подпрыгивать на одной ноге, перепрыгивать через скакалку, ступеньку.
- ▶ Прыгать с места в длину на 50-60 см.

В 6-7 лет ребенок умеет:

- ▶ Прыгать в длину, высоту с разбега.
- ▶ Перелезать по гимнастической стенке в сторону и вверх/вниз (по диагонали).
- ▶ Прыгать через скакалку.
- ▶ Переставлять руки, вися на турнике (поочередно висеть то на одной, то на другой руке).
- ▶ Приседать с прямой спиной, не теряя равновесия.
- ▶ Ходить по линии, не теряя равновесие.
- ▶ Останавливать движение мяча ногами.
- ▶ Ползать на животе вперед и назад, проползать под препятствиями.
- ▶ Играть в бадминтон (любые другие игры с мячом и ракеткой).
- ▶ Играть в классики на асфальте (перепрыгивать с одной ноги на другую в определенное место).

Физические умения детей 4-6 лет

Уважаемые родители, лето - время каникул для детей и перерыва в коррекционно-развивающей работе специалистов детского сада. Оно дано для отдыха и оздоровления, роста и физического развития наших воспитанников.

Летом ребенок большую часть дня должен проводить на свежем воздухе, исключая пребывание на открытом солнце с 10 до 16. Насыщение мозга кислородом - важное условие успешного развития. Тёплое время года - отличное время, чтобы научиться новым физическим умениям: без стресса, в игре и движении. Обратите внимание на средние показатели физических умений детей дошкольного возраста, которые даны ниже.

Двигательные навыки во многом зависят от антропометрических данных, т.е. если ребенок выглядит младше своего возраста, то скорее всего, и его физические умения будут соответствовать более младшему возрасту.

Учите выполнять движения последовательно, от умений более младшего возраста к умениям более старшего возраста. Предполагается, что ребенок 5 лет умеет все, что умеет четырехлетка плюс новые умения из списка. Аналогично для 6 лет: в норме он умеет все, что написано для более раннего возраста плюс новые навыки. Помните, что любые нормы достаточно условны!

!!! Любые виды физических упражнений можно учить выполнять только при отсутствии противопоказаний от врача!

В 4-5 лет ребенок умеет:

- ▶ Прыгать на двух ногах.
- ▶ Ходить по лестнице вверх и вниз (одна нога на каждой ступеньке, без приставного шага).
- ▶ Бегать, меняя направление.
- ▶ Стоять на одной ноге.
- ▶ Преодолевать препятствия (перешагивать через бревно, бордюр).
- ▶ Ходить и стоять на цыпочках.
- ▶ Ездить на самокате и велосипеде с боковыми колесами.

В 5-6 лет ребенок умеет:

- ▶ Висеть и пытаться подтягиваться на турнике.
- ▶ Кататься на двухколесном велосипеде.
- ▶ Взбираться по веревочной лестнице, шведской (гимнастической) стенке.
- ▶ Удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической палке (бордюру, бревну).
- ▶ Подбрасывать и ловить мяч, попадать мячом в цель с расстояния более 1 м.
- ▶ Отбивать упругий мяч о землю не менее 10 раз.
- ▶ Подпрыгивать на одной ноге, перепрыгивать через скакалку, ступеньку.
- ▶ Прыгать с места в длину на 50-60 см.

В 6-7 лет ребенок умеет:

- ▶ Прыгать в длину, высоту с разбега.
- ▶ Перелезать по гимнастической стенке в сторону и вверх/вниз (по диагонали).
- ▶ Прыгать через скакалку.
- ▶ Переставлять руки, вися на турнике (поочередно висеть то на одной, то на другой руке).
- ▶ Приседать с прямой спиной, не теряя равновесия.
- ▶ Ходить по линии, не теряя равновесие.
- ▶ Останавливать движение мяча ногами.
- ▶ Ползать на животе вперед и назад, проползать под препятствиями.
- ▶ Играть в бадминтон (любые другие игры с мячом и ракеткой).
- ▶ Играть в классики на асфальте (перепрыгивать с одной ноги на другую в определенное место).

Поставьте себе цель - помочь малышу осваивать одно умение в неделю, и к сентябрю Вы заметите, как вырастет, станет более ловким и сильным Ваш сын или дочь.