

Нормы физического развития 6-7 летних детей

Для детей от 6 до 7 лет Всемирная организация здравоохранения рекомендует не менее 60 минут умеренной или интенсивной физической активности в день. Это могут быть разные виды активности, включая спорт, бег, плавание, велосипедные прогулки, а также занятия в спортивных секциях. Важно, чтобы физическая нагрузка была разнообразной и включала как кардионагрузку, так и силовые тренировки для укрепления мышц.

Дети в этом возрасте в состоянии:

1. Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
2. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40см; в длину с места – не менее 100см, с разбега – 180см, в высоту с разбега – 50см, прыгать через скакалку.
3. Бросать предметы в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5м, метать предметы на расстояние 5-12м, метать предметы в движущуюся цель, владеть школой мяча.
4. Непрерывно бегать в течение 2-3 мин., бегать со средней скоростью на 80-120м (2-4раза) в чередовании с ходьбой, бегать на скорость: 30м примерно за 7,5 – 6,5сек.
5. Лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.
6. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом, скользить с невысокой горки.
7. Ходить на лыжах скользящим шагом, в среднем темпе 600м, в медленном темпе – 2-3 км, выполнять повороты переступанием в движении, подниматься на горку «елочкой», «лесенкой», спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.
8. Кататься на коньках по прямой, по кругу. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
9. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, тормозить. Свободно кататься на самокате.

!!! Важно помнить, что эти нормы являются обобщенными и могут варьироваться в зависимости от особенностей конкретного ребенка.