**НОРМАТИВЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | До 3 лет | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет | примечание |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Челночный бег / норма | Бег к игрушке | 14,5 | 14,0 | 12,7 | 13,0 | 11,5 | 12,1 | 10,5 | 11,0 |  |
| Прыжок в длину с места | 20-30-40 | 50-60-70 | 40-50-60 | 80-90-100 | 50-60-70 | 90-100-110 | 70-80-90 | 100-115- 125 | 80-100-120 |  |
| Метание малого мяча правой рукой | 1,5 – 2.5 | 2-2,5-5 | 2-2.5-4 | 2-3.5-6,5 | 2-3,5-6 | 4-5-9 | 4-5-8 | 6-8-12 | 6-8-10 |  |
| гибкость | 2-5-7см. | 2-3-6 | 2-5-8 | 3-5-7 | 2-6-10 | 3-6-8 | 3-7-8 | 3-6-10 | 3-7-12 |  |
| Упражнение на равновесие/Стойка на одной ноге | Ходьба по скамье | Ходьба по гимн. скамье с перешаг. предметов | 10-15-20 | 10-15-20 | 15-20-30 | 15-20-30 | 20-40-60 | 20-40-60 |  |  |
| лазание | Лазание по лестнице стремянке | Лазание по лестнице стремянке с перелезанием | Лазание по шведской стенке разноименным способом, с переходом на соседний пролет |  |

Челночный бег: бег по прямой с двумя поворотами, общая дистанция 30 метров. На одной стороне кладутся 2 кубика на стул, ребенок бегая, перекладывает на противоположную сторону. В старшем возрасте можно с хлопком руки.

Наклон вперед из исходного положения сидя ноги прямые, расстояние между стоп – 20 см. продвижение кубика вперед.