



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНЗДРАВ РОССИИ)**

Рахмановский пер., д.3/25, стр. 1, 2, 3, 4,
Москва, ГСП-4, 127994
Тел.: +7 (495) 628-44-53, факс: +7 (495) 628-50-58

30.10.2025

№ 15-2/5704

На № _____ от _____

Исполнительные органы субъектов
Российской Федерации
в сфере охраны здоровья
(по списку)

Департамент медицинской помощи детям, службы родовспоможения и общественного здоровья Министерства здравоохранения Российской Федерации (далее – Департамент) направляет для использования в работе методические рекомендации «*Профилактика нарушения психомоторного развития и адаптации детей при поступлении в школу*», разработанные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России.

Приложение: на 46 л. в 1 экз.

Директор Департамента

Р.Ф. Шавалиев

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в системе электронного документооборота
Министерства Здравоохранения
Российской Федерации.

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 624529848BD2814F6107A54661586CBE
Кому выдан: Шавалиев Рафаэль Фирналович
Действителен: с 23.04.2025 до 17.07.2026

Исполнитель: Емельянова Виктория Александровна,
Электронная почта: EmelianovaVA@minzdrav.gov.ru
Тел.: +7 (495) 627-24-00, доб. 1522

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГАУ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»**

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков

УТВЕРЖДАЮ

**Директор ФГАУ «НМИЦ здоровья
детей» Минздрава России**

д.м.н., профессор,

А.П.Фисенко

«30» 09 2025 г.



**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ
И АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ В ШКОЛУ
(Методические рекомендации)**

Москва – 2025

Методические рекомендации разработаны сотрудниками НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков (д.м.н., профессор П.И. Храмцов, к.м.н. Березина Н.О., Краева А.Ю., Комолых Д.Э.) для использования при оценке функциональной готовности к обучению в школе, а также для гигиенической оптимизации организации предшкольной подготовки детей подготовительных групп дошкольных образовательных организаций.

Методические рекомендации включают разделы, посвященные функциональной готовности детей к школе, оценке их физической подготовленности, сформированности двигательных навыков и умений, а также алгоритм оценки адаптации детей к образовательному процессу в школе.

Для развития школьно-необходимых функций приведены комплексы физических упражнений, направленные на развитие мелкой моторики, функции равновесия, статокинетической устойчивости, моторной координации и сенсорной интеграции.

В приложении даны задания для развития навыка письма.

Разработанные формы протоколов позволяют формализовать регистрацию первичных данных и обеспечивают оптимальные условия для формирования электронных баз данных для последующей статистической обработки.

В соответствии с Приказом Минздрава РФ от 14.04.2025 г. №213н врач-педиатр /фельдшер/ медицинская сестра/ медицинская сестра-специалист отделения медицинской помощи обучающимся осуществляет участие в анализе состояния здоровья обучающихся, оценке функциональной готовности несовершеннолетнего к обучению в школе.

Методические рекомендации предназначены для медицинских работников отделений медицинской помощи в образовательных организациях, педагогов при планировании и проведении профилактической и консультационной работы в детских садах и школах.

1. ВВЕДЕНИЕ

Начало школьного обучения – важный этап в жизни каждого ребёнка. Готовность детей к школе включает в себя физическую и психологическую готовность (личностную, социально-психологическую, интеллектуальную, эмоционально-волевую), а также сформированность навыка письма, умение считать и читать. Основным критерием социально-психологической адаптации к школе считается успешность обучения и эмоциональное благополучие.

К началу систематического обучения ребенок должен быть «функционально зрелым», т.е. иметь достаточный уровень нервно-психического и физического развития. Первоклассники отличаются друг от друга по своим функциональным возможностям, могут иметь характерологические особенности (замкнутость, тревожность, наличие страхов), что отражается на их адаптации к учебным нагрузкам. Как правило, дети с проблемами в обучении постоянно переживают свои неудачи в школе, испытывают эмоциональный дискомфорт, предъявляют жалобы на нарушения самочувствия; у них часто формируются отрицательные черты характера.

Первоклассники, не достигшие «школьной зрелости» из-за незавершенности формирования психических функций и недостаточного уровня физического развития могут испытывать трудности к обучению в течение всего учебного года; дети часто пропускают занятия, у них регистрируется снижение умственной работоспособности и плохая успеваемость. Этому контингенту детей требуется дифференцированный подход к организации обучения, включающий мероприятия по коррекции отклонений в развитии, эмоциональной сфере и поведении.

Методические рекомендации базируются на комплексности исследований с использованием методов оценки уровня развития психофизиологических функций (тест Керна-Иерасека), всесторонней оценки

уровня физического развития (тестирование физической подготовленности и сформированности двигательных навыков и умений), эмоционального состояния и поведения, успешности обучения (анкетирование воспитателей и учителей).

Все исследования необходимо проводить в динамике учебного года в подготовительных группах детского сада и у первоклассников. В начале учебного года (в конце сентября – начале октября) определяется исходный уровень развития ребенка, выявляются особенности его поведения и эмоционального состояния. С учетом полученных данных формируется группа риска по возникновению нарушений развития школьно-необходимых функций и трудностей адаптации к обучению. С этим контингентом детей в течение года проводится профилактическая работа – используются комплексы физических упражнений, двигательных заданий и игр с целью оптимизации физического и нервно-психического развития. В конце учебного года (апрель-май) необходимо проследить динамику показателей развития и адаптации детей для установления эффективности проведенной оздоровительной работы.

2. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

2.1. Определение функциональной готовности детей к обучению в школе

Тест Керна-Иерасека

Тест Керна-Иерасека считается ориентировочным для определения «функциональной зрелости» ребенка перед началом систематического школьного обучения, позволяющим оценить уровень развития функций произвольного внимания, пространственного восприятия, зрительно-моторной координации и интеллектуального развития ребенка.

Тест предназначен для дошкольников подготовительной группы детского сада и первоклассников. Проводится в начале и в конце учебно-воспитательного года.

Инструкция по проведению теста Керна-Иерасека

(для воспитателей детского сада и учителей начальной школы)

В группе (классе) детям даются чистые листы нелинованной бумаги (формат бумаги – А4). В правом верхнем углу листа указывается имя, фамилия, группа (класс) и дата исследования. Задание выполняется карандашом.

Тест состоит из трех заданий:

- 1) срисовывание фразы из трёх слов «Он ел суп»;
- 2) срисовывание группы точек;
- 3) рисунок человека.

Задание выполняется по образцу, который должен быть у каждого ребенка на столе (фраза в верхней половине листа, группа точек в нижней половине листа).

Лист делится пополам, в верхней половине листа ребенок пересовывает фразу. Если ребенок не может начать работу, разрешается его подбодрить следующим образом: «Посмотри, здесь что-то написано. Ты

еще не умеешь писать, поэтому попробуй это перерисовать. Хорошенько посмотри, как это написано и в верхней части листа (показать где) напиши так же». В нижней половине листа ребенок перерисовывает группу точек в соответствии с образцом.

Далее лист переворачивается и ребенку дается задание нарисовать человека. Инструкция: «Нарисуй какого-нибудь мужчину (дядю в полный рост) так, как умеешь».

Дальнейшее объяснение, помочь или предупреждение по поводу ошибок и недостатков рисунка запрещается. На любой встречный вопрос ребенка нужно отвечать: «Рисуй так, как ты умеешь».

Оценка результатов

Каждое задание оценивается баллами от 1 (наилучшая оценка) до 5 (наихудшая оценка).

Субтест 1

Срисовывание написанного текста

1 балл – срисованную ребенком фразу можно прочитать. Буквы не более, чем в 2 раза больше образца. Буквы образуют три слова. Стока отклонена от прямой линии не более, чем на 30 градусов.

2 балла – предложение можно прочитать. Буквы по величине близки к образцу, их стройность – необязательна.

3 балла – буквы должны быть разделены не менее, чем на 2 группы. Можно прочитать хотя бы 4 буквы.

4 балла – с образцом схожи хотя бы 2 буквы. Вся группа имеет еще видимость письма.

5 баллов – каракули.

Субтест 2

Срисовывание группы точек

1 балл – точное воспроизведение образца. Нарисованы точки, а не кружки.

Соблюдена симметрия фигуры по горизонтали и вертикали. Может быть любое уменьшение фигуры, увеличение возможно не больше, чем в половину.

2 балла – возможно незначительное нарушение симметрии: 1 точка может выходить за рамки столбца или строчки. Допустимо изображение кружков вместо точек.

3 балла – группа точек похожа на образец. Возможно нарушение симметрии фигуры.

Сохраняется подобие пятиугольника, повернутого вверх или вниз вершиной. Возможно меньшее или большее количество точек (не менее 7, но не более 20).

4 балла – точки расположены кучно, их группа может напоминать любую геометрическую фигуру. Величина и количество точек не существенно. Другое изображение, например, линии – не допустимы.

5 баллов – караокули.

Субтест 3 Рисунок человека

1 балл – у нарисованной фигуры должны быть: голова, туловище, конечности.

Голову с туловищем соединяет шея (она должна быть не больше, чем туловище). На голове должны быть волосы (возможна шапка или шляпа), уши; на лице – глаза, нос, рот. Верхние конечности заканчиваются рукой с 5-ю пальцами. Признаки мужской одежды.

2 балла – выполнение всех требований, как при оценке в 1 балл. Возможны три отсутствующие части: шея, волосы, один палец, но не должна отсутствовать какая-нибудь часть лица.

3 балла – у фигуры на рисунке должны быть: голова, туловище, конечности.

Руки, ноги должны быть нарисованы двумя линиями. Отсутствуют шея, уши, волосы, одежда, пальцы на руках.

4 балла – примитивный рисунок головы с конечностями. Конечности (достаточно лишь одной пары) изображены лишь одной линией.

5 баллов – отсутствует ясное изображение туловища и конечностей. Каракули.

Сумма выполнения отдельных заданий представляет общий результат исследования.

Оценка теста по сумме баллов

зрелый – 3-5 баллов,

зреющий с благоприятным прогнозом – 6-7 баллов,

зреющий с неясным прогнозом – 8-9 баллов,

незрелый – 10 баллов и более

Кроме теста Керна-Иерасека обязательно следует у дошкольников провести исследование качества звукопроизношения с фиксацией логопедом всех дефектов.

Наличие существенных нарушений речи свидетельствует о неготовности ребенка к школьному обучению.

Результаты исследования теста Керна-Иерасека и звукопроизношения вносятся в протокол (приложение 1).

On et cyn.

• • •
• • •
• • •
•

2.2. Оценка физической подготовленности

Физическая подготовленность детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста оценивается в соответствии с уровнем развития физических качеств на основании анализа результатов выполнения двигательных тестов:

- 1.Прыжок в длину с места, см
- 2.«Челночный» бег 3х10 м, с
3. Определение мышечной силы (кистевая динамометрия),

Инструкция

по проведению тестирования физической подготовленности детей

Тестирование физической подготовленности разрешается только при наличии медицинского допуска у каждого ребенка. Одежда и обувь участников – спортивная. Перед тестированием следует провести разминку под руководством преподавателя (воспитателя) по физической культуре. Необходимо обеспечить меры техники безопасности.

1.Прыжок в длину с места

Тестирование можно проводить в физкультурном зале или на улице на спортивной площадке. Участник встает перед линией отталкивания в исходное положение – ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Ребенок прыгает на максимальное для него расстояние, одновременно отталкиваясь двумя ногами с интенсивным взмахом рук. Приземляется одновременно на обе ноги. При приземлении нельзя садиться, опираться руками. Измеряется расстояние от линии отталкивания до линии приземления (по пяткам). Выполняются 3 попытки, засчитывается лучший результат.

2. «Челночный» бег 3х10 м

«Челночный» бег проводится в физкультурном зале или на улице на ровной площадке с твердым покрытием. На расстоянии 10 м отмечаются 2

параллельных линии. Ребенок встает у первой линии, по сигналу преподавателя «марш» с одновременным включением секундометра трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, касаясь линий рукой или обегая предмет (кубик, конус), не задевая его. Фиксируется общее время бега.

3. Исследование мышечной силы.

Сила мышц рук детей регистрируется с помощью кистевого динамометра ДК-25 или ДК-50. Ребёнок в положении стоя отводит выпрямленную руку в сторону и с максимальным усилием сжимает динамометр. Не допускается делать резкие движения, сгибать и опускать руку, сходить с места. Выполняются 2 попытки, выбирается максимальное значение ведущей руки.

Все показатели тестирования фиксируются в протоколе (приложение 2).

Таблица

Средне-возрастные значения показателей физической подготовленности детей 5-7 лет

№	Показатели	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1.	Длина прыжка с места, см	М	83-112	96-123	106-134
		Д	78-106	95-122	96-123
2.	Скорость «челночного» бега 3х10 м, с	М	11,1-12,8	9,9-11,2	9,2-11,1
		Д	11,1-12,9	10,0-11,3	9,5-11,2
3.	Мышечная сила ведущей руки, кг	М	5,0-8,0	5,5-11,0	8,0-14,5
		Д	4,0-7,0	5,0-10,0	8,0-12,5

2.3. Оценка сформированности двигательных навыков и умений

Моторное развитие является одной из важных характеристик общего развития ребенка, поэтому следует обратить особое внимание на необходимость оценки сформированности двигательных навыков и умений у детей на этапе подготовки к школе и у поступивших в первый класс.

Для всесторонней оценки сформированности двигательных навыков и умений у старших дошкольников и первоклассников разработан комплекс двигательных заданий с учётом возрастных функциональных возможностей организма детей. Тестирование проводится преподавателем (воспитателем) по физической культуре.

Инструкция

по оценке сформированности двигательных умений и навыков у детей

Умеет ли ребёнок:

- 1 – подбрасывать и ловить мяч*,
- 2 – ловить мяч после удара об пол**
- 3 – забить в ворота мяч***,
- 4 – попасть мячом в цель****,
- 5 – прыгать через скакалку,
- 6 – плавать,
- 7 – кататься на велосипеде,
- 8 – кататься на коньках (роликах),
- 9 – прыгать на одной ноге с продвижением на расстояние 5 м, сохраняя прямолинейность движения,
- 10 – сохранять равновесие, стоя на одной ноге в позе «Аист»*****.

Примечание:

*Подбросить мяч среднего размера двумя руками выше головы и поймать его двумя руками на уровне груди, не прижимая к себе. Выполняется 3 броска.

**Ударить мячом среднего размера об пол двумя руками и поймать его двумя руками на уровне груди, не прижимая к себе. Выполняется 3 удара.

***Попасть футбольным мячом с расстояния 3 м в створ ворот шириной 1м (для ворот использовать стойки). Выполняется 3 удара.

****Попасть теннисным мячом в цель 25x25 см с расстояния 1,5 м, высота от пола 1 м. Бросок выполняется ведущей рукой с «развёрнутого плеча». Выполняется 3 броска.

*****Ребёнок удерживает равновесие, стоя на одной ноге, к колену которой плотно прижата стопа другой ноги с максимальным отведением кнаружи. Ребёнок сам выбирает на какой ноге удобнее стоять. Руки вытянуты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. О нарушении координации движений свидетельствует пошатывание, изменение положения рук и стоп, дрожание пальцев рук.

Результаты заносятся в протокол в баллах (приложение 3).

В столбцы 1-4:

0 – не поймал мяч (не попал в ворота, в цель),

1 балл – поймал мяч (попал в ворота, в цель) 1 раз,

2 балла – поймал мяч (попал в ворота, в цель) не менее 2 раз

В столбцы 5-9:

0 – если ребёнок не умеет совсем,

1 балл – если ребёнок умеет, но не очень хорошо

2 балла – если ребёнок умеет хорошо,

В столбец 10:

0 – удерживает равновесие не более 6 с,

1 балл – удерживает равновесие от 6 до 12 с,

2 балла – удерживает равновесие более 12 с.

Комплексная оценка двигательных навыков и умений даётся по сумме баллов по всем 10 двигательным заданиям с определением уровня развития: ниже среднего уровня - менее 10 баллов; средний уровень - 10-17 баллов; выше среднего уровня - 18-20 баллов.

2.4. Оценка адаптации первоклассников к школьному обучению

Анкета (для учителя)

№	Вопросы			
		Нет 1	Часто 2	Иногда 3
1.	Приходит в школу в плохом настроении			
2.	Негативно относится к обучению в школе			
3.	С трудом осваивает школьную программу: - по русскому языку, - по чтению, - по математике - по другим предметам _____			
4.	Как правило, ребенку на занятиях трудно бывает сосредоточиться, не может до конца выслушать учителя, отмечается дефицит внимания			
5.	Тревожится, когда ему что-либо не удается выполнить			
6.	Испытывает трудности при выполнении несложных заданий			
7.	Быстро утомляется, снижена умственная работоспособность			
8.	Боится обратиться к учителю за помощью при выполнении заданий, боится ошибиться			
9.	Делает много ошибок при выполнении заданий			
10.	Сильно волнуется, когда надо отвечать на вопросы, выступать на праздниках			
11.	Отмечается двигательная расторможенность			
12.	Стремится любой ценой быть в центре внимания			
13.	Ребенок застенчивый, робкий			
14.	Ребенок замкнутый, отмечаются трудности в общении с учителем			
15.	Отмечаются трудности в общении со сверстниками			
16.	Отмечается плаксивость, обидчивость			
17.	Отмечается конфликтность, агрессивность			
18.	Сонливость на уроках			
19.	Жалуется на головную боль, усталость			
20.	Отмечаются навязчивые движения: грызёт карандаш, ногти; теребит одежду, волосы; раскачивается на стуле, постоянные движения ног			

	(подчеркнуть), другое _____			
21.	Пропуски уроков по болезни			

Результаты анкетирования вносятся в протокол (приложение 4).

3. КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ И ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ФУНКЦИЙ

Упражнения для развития мелкой моторики

1. Завязать и развязать узелки.
2. Зашнуровать ботинки.
3. Отвинтить и завинтить гайку.
4. Открыть и закрыть крышку (использовать баночки и бутылочки детского питания)
5. Заплетать и расплетать косичку.
6. Намотать нитку на катушку.
7. Сложить по одной пуговицы разных размеров в коробочку, затем вынуть по одной пуговице из коробочки, раскладывая их на столе ровно друг за другом.
Выполнять правой, затем левой рукой.
8. Из счетных палочек складывать на столе различные геометрические фигуры. Выполнять правой, затем левой рукой.
9. Обводить карандашом контуры геометрических фигур.
10. Заштриховывать карандашом геометрические фигуры, не выходя за их контур.
11. Скатать шарик из бумажной салфетки. Выполнять правой, затем левой рукой.
12. Вырезать из мягкого картона круги разного размера.
13. Игра на музыкальных инструментах.
14. Конструирование.
15. Лепка.
16. Мозаика, складывание пазлов.

17. Рисование, в том числе копирование картинки с изображением домика, узоров, геометрических фигур.

Упражнения для развития ловкости и координации движений

1. Отбивание мяча от пола попеременно правой и левой рукой.
2. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
3. Забивание мяча в ворота.
4. Игры: футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, теннис, серсо, кегли.

Упражнения для развития равновесия и координации движений

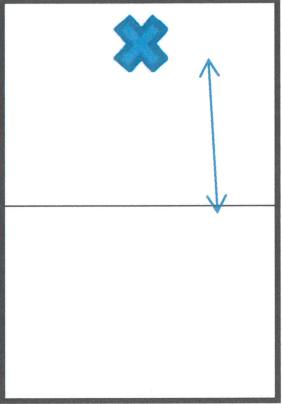
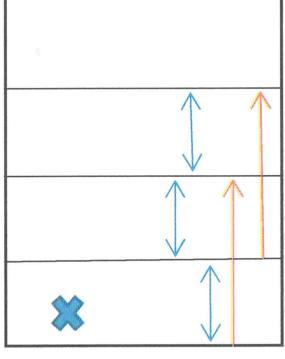
1. Ходьба по узкой скамейке, напольному бревну.
2. Сохранять равновесие стоя на носочках с открытыми и закрытыми глазами.
3. Сохранять равновесие стоя на одной ноге в позе «аист» и «ласточка» с открытыми и закрытыми глазами.
4. Подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе, в стороны, к плечам, над головой.
5. Прыжки на месте на правой и левой ноге, руки на поясе.
6. Прыжки на одной ноге с продвижением, сохраняя прямолинейность движения.
7. Прыжки на одной ноге - сохраняя прямолинейность движения, опорной ногой передвигать перед собой небольшую коробочку, не наступая на нее.
8. Игра в «классики» (прыжки на одной ноге из одного квадрата в другой).
9. Катание на велосипеде, коньках, роликах, лыжах.

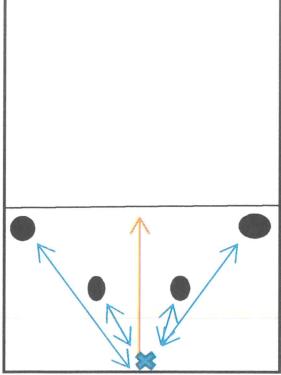
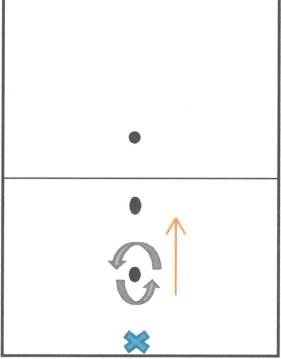
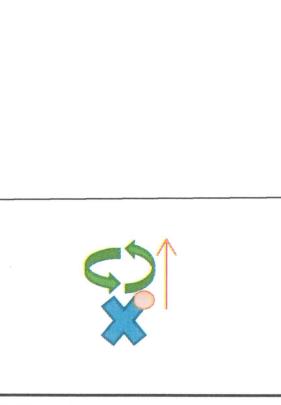
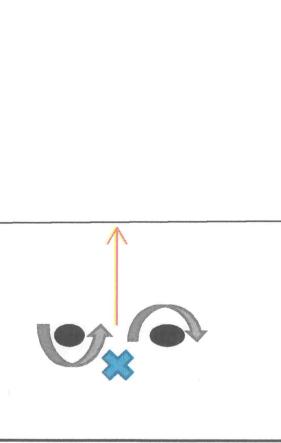
Упражнения со скакалкой

1. Вращая скакалку вперед, прыгать на двух ногах на месте и с продвижением.
2. Вращая скакалку вперед, прыгать на одной ноге на месте и с продвижением.
3. Вращая скакалку назад, перешагивать ее сначала медленно, затем, увеличивая темп, постепенно переходить на прыжки.
4. Исходное положение – основная стойка, в опущенных руках сложенная вчетверо скакалка.
 - 1-натягивая скакалку, поднять руки вверх,
 - 2- подняться на носочки и потянуться, удерживая равновесие,
 - 3-вернуться в исходное положение.
5. Исходное положение – основная стойка, сложенная вчетверо скакалка впереди на вытянутых руках
 - 1-опуская руки со скакалкой, медленно наклониться вперед,
 - 2-вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – основная стойка, в руках сложенная вчетверо скакалка внизу.
 - 1-приседание на носочках, скакалку держать перед собой, удерживая равновесие,
 - 2-вернуться в исходное положение.
7. Исходное положение – основная стойка, в руках сложенная вчетверо скакалка над головой.
 - 1-натягивая скакалку, наклон вправо,
 - 2- вернуться в исходное положение,
 - 3- натягивая скакалку, наклон вправо,
 - 4- вернуться в исходное положение.
8. Исходное положение – стоя, в руки на поясе, скакалка лежит на полу.
 - 1-2 -прыжки через скакалку вперед-назад

Комплекс упражнений для развития динамической моторной координации, статокинетической устойчивости и сенсорной интеграции у обучающихся средствами физической культуры

(для преподавателей физической культуры)

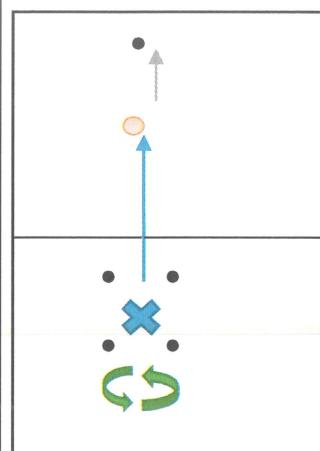
Описание	Схема	Дози-ровка	Часть урока
1) Челночный бег (3x10) – бег на преодоление дистанции 10 м по прямой со сменой направления на 180 градусов с целью обучения ускорению и торможению с разворотом в обратном направлении. ( - ученик; _____ - линия;  - направление)		1 раз	Основная
2) Челночный бег по линиям – бег с постоянной сменой направления между линиями, находящимися на расстоянии 10 м друг от друга. Обучающийся бежит к обозначенной метке (закрашенный круг), оббегает её и возвращается к предыдущей линии, затем бежит до следующей обозначенной метки и возвращается к предыдущей. ( - ученик; _____ - линия;  - направление;  - переход на следующую линию)		1 раз	Основная

<p>3) Челночный бег "ёлочка" – бег на дистанцию 10 и 20 м с постоянной сменой направления (метки находятся на равно удалённом расстоянии, но по разным сторонам). Обучающийся пробегает 10 м сначала к правой метке с возвращением к стартовой линии, затем к левой. Также выполняется челночный бег на дистанцию 20 м (справа, затем слева).</p> <p>( - ученик;  - линия;  - направление;  - фишка)</p>		1 раз	Основная
<p>4) Бег с огибанием фишек, находящихся на одинаковом расстоянии друг от друга. Обучающийся обегает фишку вокруг, затем обегает следующую фишку с другой стороны (до 8 фишек).</p> <p>( - ученик;  - линия;  - переход на след. линию;  - фишка;  - поворот)</p>		2 раза	Основная
<p>5) Упр. с мячом "180°"</p> <p>Обучающийся подбрасывает мяч вверх, поворачивается на 180 градусов и старается поймать мяч. Выполняет максимальное количество раз в течение 30 сек.</p> <p>( - ученик;  - поворот;  мяч)</p>		30 сек	Основная
<p>6) Бег «Восьмерка» – 2 фишки находятся на одинаковом расстоянии друг от друга. Обучающийся должен обежать с любой стороны первую фишку, после этого обежать вторую фишку с другой стороны – «восьмерка».</p> <p>( - ученик;  - поворот)</p>		2 раза	Основная

<p>7) (а) Координационная лестница (прыжки на 90 градусов).</p> <p>Обучающийся стоит левой ногой в первом квадрате, правой - вне квадрата, выполняет прыжок влево с поворотом на 90 градусов, переставляя правую ногу во второй квадрат, левая нога остаётся в первом квадрате. Затем прыгает направо, при этом левая нога устанавливается вне второго квадрата, а правая остается во втором квадрате.</p> <p>(🟡 - левая нога, 🟢 - правая нога, ↗ - перемещение ног)</p> <p>(б) Обучающийся находится в квадрате, перемещаясь приставным шагом вправо, влево, вперёд. Затем переходит в следующий квадрат.</p> <p>(✖ - обучающийся, ⚡ - направление)</p>	 	2 раза	Основная
<p>8) (а) Эстафета с волейбольным мячом.</p> <p>Обучающиеся становятся в колонну. Первому дается волейбольный мяч, после сигнала он бежит к конусу и ставит мяч на конус, чтобы не упал, затем бежит обратно и передает эстафету. Следующий бежит к конусу и забирает мяч, возвращается к стартовой линии и передаёт эстафету. Эстафета заканчивается когда последний участник из колонны закончит свой этап.</p> <p>(✖ - 1-й обучающийся, ✖ - 2-й обучающийся, ● - волейбольный мяч, ○ - конус, ⚡ - направление)</p> <p>(б) Эстафета с теннисным мячом.</p> <p>Проводится аналогично предыдущей эстафете.</p> <p>(✖ - 1-й обучающийся, ✖ - 2-й обучающийся, ● - теннисный мяч, ○ - конус, ⚡ - направление)</p>		1 раз	Основная

9) Метание мяча – ученик встает в отмеченный фишками квадрат, делает поворот на месте на 360 градусов в медленном темпе, далее берет теннисный мяч и бросает его на меткость в конус.

( - ученик,  - теннисный мяч,  - конус,  - поворот,  - направление,  - бросок)



2 раза
Основн ая

4.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ

НАВЫКА ПИСЬМА

(Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы. Методическое пособие. Под ред. академика РАМН Сердюковской Г.Н. 1995 г.)

w w w w w
w w w w w
w w w w w
w w w

lll lll lll lll
lll lll lll lll
lll

mm mm mm mm
mm mm mm mm
mm mm

lele lele lele lele
lele lele lele lele
lele

ମାତ୍ର ମାତ୍ର ମାତ୍ର ମାତ୍ର
ମାତ୍ର ରାତ୍ରି-ରାତ୍ରି-ରାତ୍ରି
ରାତ୍ରି-

lllll lllll lllll lllll
lllll lllll lllll lllll.
lllll.

mmmm mmmm mmmm mmmm
mmmm mmmm mmmm mmmm
mmmm mmmm mmmm mmmm

lelele lelele lelele lelele
lelele lelele lelele lelele
-lelele.

ଓ

ଓ

ଓ

lllll lllll lllll lllll
lllll lllll lllll lllll
lllll

mm mm mm mm
mm mmm mmm mmm
mmm

uuu uuu uuu uuu

uuu uuu uuu uuu

uuu.

w w w w
w w w w
w w

g g g

g g g

g g g

g g g

g g g

ssssss ssssss ssssss ssssss
ssssss ssssss ssssss ssssss
ssssss

ଓওও ଓଓଓ ଓଓଓ ଓଓଓ
ଓଓଓ ଓଓଓ ଓଓଓ ଓଓଓ
ଓଓଓ

lllll

mmm

lelele

ggg

lll

mm

ssss

uuu

mm

5. ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова Т.В. Диагностика готовности ребенка к школе. Волгоград: ИТД Корифей; 2009. - 96 с.
2. Приказ Минздрава РФ от 14.04.2025 №213н «Об утверждении порядка оказания несовершеннолетним медицинской помощи, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях».
3. Храмцов П.И., Березина Н.О., Антонова Е.В. М.А. Профилактические возможности оценки взаимосвязи мелкой моторики и функции равновесия у младших школьников. Российский педиатрический журнал. 2023. Т.26. №S4. - С. 82-83.
4. Храмцов П.И., Березина Н.О., Краева А.Ю. Методика комплексной оценки сформированности двигательных навыков и умений у первоклассников. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. - №9 (223). - С. 47-52.
5. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы. Методическое пособие. /Под ред. академика РАМН Г.Н. Сердюковской – Москва, 1995. – 153 с.

6. ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРОТОКОЛ

регистрации показателей функциональной готовности детей к обучению в школе – тест Керна-Иерасека (для педагога/воспитателя)

Школа (Д/сад) _____ Класс (группа) _____
Дата _____

Приложение 2

ПРОТОКОЛ

регистрации показателей физической подготовленности детей
(для педагога/воспитателя по физической культуре)

Школа (д/сад) -

Дата

Класс (группа)

Приложение 3

ПРОТОКОЛ

**оценки двигательных навыков и умений детей
(для педагога/воспитателя по физической культуре)**

Класс (группа) _____

Дата _____

Приложение 4

ПРОТОКОЛ

оценки адаптации первоклассников к школьному обучению (для педагога)

Школа _____

Класс _____

Дата заполнения _____

№	Фамилия, имя	Вопросы																					
		1	2	3 р.	3 чт.	3 м.	3 др.	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							
21																							

*3 р. – русский язык, *3 чт. – чтение, *3 м. – математика, *3 др. – другие предметы

Список рассылки

- 1 Министерство здравоохранения Республики Адыгея
- 2 Министерство здравоохранения Республики Алтай
- 3 Министерство здравоохранения Республики Башкортостан
- 4 Министерство здравоохранения Республики Бурятия
- 5 Министерство здравоохранения Республики Дагестан
- 6 Министерство здравоохранения Республики Ингушетия
- 7 Министерство здравоохранения Кабардино-Балкарской Республики
- 8 Министерство здравоохранения Республики Калмыкия
- 9 Министерство здравоохранения Карачаево-Черкесской Республики
- 10 Министерство здравоохранения Республики Карелия
- 11 Министерство здравоохранения Республики Коми
- 12 Министерство здравоохранения Республики Крым
- 13 Министерство здравоохранения Республики Марий Эл
- 14 Министерство здравоохранения Республики Мордовия
- 15 Министерство здравоохранения Республики (Якутия)
- 16 Министерство здравоохранения Республики Северная Осетия - Алания
- 17 Министерство здравоохранения Республики Татарстан
- 18 Министерство здравоохранения Республики Тыва
- 19 Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
- 20 Министерство здравоохранения Республики Хакасия
- 21 Министерство здравоохранения Чеченской Республики
- 22 Министерство здравоохранения Чувашской Республики
- 23 Министерство здравоохранения Алтайского края
- 24 Министерство здравоохранения Забайкальского края
- 25 Министерство здравоохранения Камчатского края
- 26 Министерство здравоохранения Краснодарского края
- 27 Министерство здравоохранения Красноярского края

- 28 Министерство здравоохранения Пермского края
- 29 Министерство здравоохранения Приморского края
- 30 Министерство здравоохранения Ставропольского края
- 31 Министерство здравоохранения Хабаровского края
- 32 Министерство здравоохранения Амурской области
- 33 Министерство здравоохранения Архангельской области
- 34 Министерство здравоохранения Астраханской области
- 35 Министерство здравоохранения Белгородской области
- 36 Департамент здравоохранения Брянской области
- 37 Министерство здравоохранения Владимирской области
- 38 Комитет здравоохранения Волгоградской области
- 39 Департамент здравоохранения Вологодской области
- 40 Министерство здравоохранения Воронежской области
- 41 Департамент здравоохранения Ивановской области
- 42 Министерство здравоохранения Иркутской области
- 43 Министерство здравоохранения Калининградской области
- 44 Министерство здравоохранения Калужской области
- 45 Министерство здравоохранения Кузбасса
- 46 Министерство здравоохранения Кировской области
- 47 Департамент здравоохранения Костромской области
- 48 Департамент здравоохранения Курганской области
- 49 Министерство здравоохранения Курской области
- 50 Комитет по здравоохранению Ленинградской области
- 51 Управление здравоохранения Липецкой области
- 52 Министерство здравоохранения и демографической политики Магаданской области
- 53 Министерство здравоохранения Московской области
- 54 Министерство здравоохранения Мурманской области
- 55 Министерство здравоохранения Нижегородской области

- 56 Министерство здравоохранения Новгородской области
- 57 Министерство здравоохранения Новосибирской области
- 58 Министерство здравоохранения Омской области
- 59 Министерство здравоохранения Оренбургской области
- 60 Департамент здравоохранения Орловской области
- 61 Министерство здравоохранения Пензенской области
- 62 Комитет по здравоохранению Псковской области
- 63 Министерство здравоохранения Ростовской области
- 64 Министерство здравоохранения Рязанской области
- 65 Министерство здравоохранения Самарской области
- 66 Министерство здравоохранения Саратовской области
- 67 Министерство здравоохранения Сахалинской области
- 68 Министерство здравоохранения Свердловской области
- 69 Министерство здравоохранения Смоленской области
- 70 Министерство здравоохранения Тамбовской области
- 71 Министерство здравоохранения Тверской области
- 72 Департамент здравоохранения Томской области
- 73 Министерство здравоохранения Тульской области
- 74 Департамент здравоохранения Тюменской области
- 75 Министерство здравоохранения Ульяновской области
- 76 Министерство здравоохранения Челябинской области
- 77 Министерство здравоохранения Ярославской области
- 78 Департамент здравоохранения Москвы
- 79 Комитет по здравоохранению Санкт-Петербурга
- 80 Департамент здравоохранения города Севастополя
- 81 Департамент здравоохранения правительства Еврейской автономной области
- 82 Департамента здравоохранения, труда и социальной защиты населения Ненецкого автономного округа
- 83 Департамент здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

- 84 Департамент здравоохранения Чукотского автономного округа
- 85 Департамент здравоохранения Ямало-Ненецкого автономного округа
- 86 Министерство здравоохранения Донецкой народной Республики
- 87 Министерство здравоохранения Луганской народной Республики
- 88 Министерство здравоохранения Запорожской области
- 89 Министерство здравоохранения Херсонской области