Единая диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста

*из опыта работы районного методического объединения инструкторов по физической культуре Курагинского района*

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 3 |
| Единые требования к проведению диагностики физической подготовленности дошкольников | 4 |
| Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств дошкольников | 5 |
| Контрольные тесты для детей II младшей группы 3 – 4 года | 6 |
| Контрольные тесты для детей средней группы 4 – 5 лет | 6 |
| Контрольные тесты для детей старшей и подготовительной группы 5 – 7 лет |  |
| Нормативы физической подготовленности | 7 |
| Библиография  | 11 |

**Введение**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в общей системе образования. Это объясняется тем, что именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, формируются двигательные навыки и физические качества, тренируются физиологические функции организма, что способствует гармоничному развитию личности.

Поэтому, главной задачей педагогов является грамотное планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, так как от этого напрямую зависит уровень физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности дошкольников отражает эффективность организации процесса физического воспитания в результате внедрения здоровьесберегающих технологий и инноваций.

**Физическая подготовленность** –это уровень развития физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.

**Физические качества** – это двигательные способности, которые проявляются в основных движениях ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание.

У детей физические качества проявляются через двигательные навыки и умения, а они в свою очередь обусловлены достаточным уровнем их развития.

Таким образом, определяя уровень физической подготовленности дошкольников можно проанализировать эффективность работы педагога и физическое состояние детей.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» указывается на необходимость разработки новых нормативов физической подготовленности различных категорий населения и внедрения в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения обязательных для выполнения детьми дошкольного возраста требований.

В связи с вышеуказанным районным методическим объединением инструкторов по физической культуре, в который вошли 11 человек, (Приложение к Протоколу № 1 от 04.10.2018г.), была разработана единая диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста Курагинского района.

Проанализировав диагностику физической подготовленности детей и изучив литературу мы создали единую диагностику физической подготовленности, определили единые требования к проведению диагностики и выбору тестов и разработали единые нормативы.

**Единые требования к проведению диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Для проведения диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста методы и средства должны отвечать следующим требованиям:

- быть простыми и доступными возможностям испытуемых;

- соответствовать следующим критериям: надёжность, информативность, наличие системы оценки, стандартность условий проведения.

Проводить диагностику рекомендуется два раза в год (сентябрь, май) с младшего дошкольного возраста. При проведении диагностики необходимо отследить развитие всех основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества и координационные способности.

**Гибкость**  - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обусловливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

**Быстрота** – способность человека осуществлять движение с определённой скоростью или как способность человека осуществлять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Ловкость** – способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

**Выносливость** - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

**Координация** – способность быстро согласовать двигательные действия в меняющихся условиях, выполнения движения точно и рационально.

**Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста**

**Быстрота** – определяется временем пробегания дистанции 30 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

**Ловкость** – выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м. Используется для детей с 5 лет.

**Гибкость** – определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе). Используется для детей с 4 лет.

**Выносливость** - определяется временем пробегания дистанции 90 м., 120м., 150 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

Определяется подниманием туловища, лёжа на спине за 30 с. Используется с 5 лет.

**Координация** – определяется удержанием равновесия на одной ноге. Используется с 4 лет.

**Скоростно-силовые способности** – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель. Используется с 4 лет.

**Контрольные тесты для детей II младшей группы 3 – 4 года**

* Бег 30 метров с высокого старта
* Прыжок в длину с места
* Метание предмета весом 150 гр.
* Метание теннисного мяча в цель
* Удержание равновесия на одной ноге

**Контрольные тесты для детей средней группы 4 - 5 лет.**

* Бег 30 метров с высокого старта
* Челночный бег 3×10
* Прыжок в длину с места
* Метание предмета весом 150 гр.
* Метание теннисного мяча в цель
* Удержание равновесия на одной ноге
* Подъём из положения, лёжа на спине
* Бег 90 метров

**Контрольные тесты для детей старшей и подготовительной группы 5 – 7 лет**

* Бег 30 метров с высокого старта
* Челночный бег 3×10
* Прыжок в длину с места
* Метание предмета весом 200 гр.
* Метание теннисного мяча в цель
* Удержание равновесия на одной ноге
* Подъём из положения, лёжа на спине
* Наклон туловища вперёд из положения стоя
* Бег 120 (150) метров

**Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Оценка физической подготовленности это целостный процесс, который сочетает в себе наблюдение за ребёнком в процессе занятий по физической культуре и мониторинг физической подготовленности.

Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми показывает, что в практике физического воспитания используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам которых оцениваются физические качества и двигательные навыки детей. Для определения уровня физической подготовленности используются разные данные.

Поэтому нашими педагогами были определены нормативы для выполнения детьми дошкольного возраста нашего региона.

**Нормативы физической подготовленности детей дошкольного возраста 3 – 7 лет**

**II младшая группа 4 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий**  |
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 46,5  | 46,6 - 67,0  | 67,1 и < |
| девочки | > 41,0  | 41,1 – 61,5 | 61,6 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука | мальчики | > 2,4 | 2,5 – 4,1 | 4,2 и < |
| девочки | > 2,3  | 2,4 – 3,4 | 3,5 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука | мальчики | > 1.9 | 2,0 – 3,4 | 3,5 и < |
| девочки | > 1,7  | 1,8 – 2,8 | 2,9 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 2 м.) | > 2 | 3 | 4< |
| Бег 30 м. | мальчики | > 10,6 | 10,5 – 8,8 | 8,4 и < |
| девочки |  >10,7  | 10,6 – 8,7 | 8,6 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге  | мальчики | > 1,0 | 1,1 – 8,0 | 8,1 и < |
| девочки | > 1,0 | 1,1 – 8,0 | 8,1 и < |

**Средняя группа 5 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий**  |
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 81,5  | 81,6 – 101,5 | 101,6 и < |
| девочки | > 65,5  |  65,6 – 93,5 | 93,6 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука | мальчики | > 3, 8 | 3,9 – 5,7 | 5,8 и < |
| девочки | > 2,9  | 3,3 – 4,4 | 4,5 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука | мальчики | > 2,3 | 2,4 – 4,2 | 4,3 и < |
| девочки | > 2,4  | 2,5 – 3,5 | 3,6 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м.) | > 2 | 3 | 4< |
| Бег 30 м. | мальчики | > 9,2  | 9,1 – 7,9 | 7,8 и < |
| девочки |  > 9,8 | 9,7 – 8,3 | 8,2 и < |
| Бег на 90 м. |  | > 30,6  | 30,5 – 25,0 | 24,9 и < |
| Подъём из положения лёжа на спине | мальчики | > 6 | 7 - 12 | 13 и < |
| девочки | > 5 | 6 - 11 | 12 и < |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)  | мальчики | > 2 | 2,1 – 6 | 6,1 и < |
| девочки | > 4 | 4,1 – 8 | 8,1 и < |
| Челночный бег 3×10  | мальчики | > 12,5 | 12,4 – 11,2 | 11,1 и < |
| девочки | > 12,8 | 12,7 – 11,4 | 11,3 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге  | мальчики | > 5,0 | 5,1 – 12,0 | 12,1 и < |
| девочки | > 8,0 | 8,1 – 13,0 | 13,1 и < |

**Старшая группа 6 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий**  |
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 86,0  | 86,1 – 107,5 | 107,6 и < |
| девочки | > 65,5  | 93,5 – 66,0 | 94,0 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука | мальчики | > 4,3  | 4,4 – 7,9 | 8,0 и < |
| девочки | > 3,2  | 3,3 – 4,7  | 4,8 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука | мальчики | > 3,2  | 3.3 – 4,2 | 4,3 и < |
| девочки | > 2,9  | 3,0 – 4,7  | 4,8 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.) | > 2 | 3 | 4< |
| Бег 30 м. | мальчики | >8,4  | 8,3 – 6,9 | 6,8 и < |
| девочки | > 8,9  | 8,8 – 7,7 | 7,6 и < |
| Бег на 120 м. |  | >35,7 | 35,6 – 29,2 | 29,1 и < |
| Подъём из положения лёжа на спине | мальчики | > 7 | 8 - 13 | 14 и < |
| девочки | > 6 | 7 - 12 | 13 и < |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)  | мальчики | > 4 | 4,1 – 7 | 7,1 и < |
| девочки | > 7 | 7,1 – 10 | 10,1 и < |
| Челночный бег 3×10  | мальчики | > 11,8 | 11,7 – 10,6 | 10,5 и < |
| девочки | > 12,0 | 11,9 – 10,8 | 10,7 и < |
| Удержание равновесия на одной ноге  | мальчики | > 25,0 | 25,1 - 35 | 35,1 и < |
| девочки | > 30,0 | 30,1 – 40,0 | 40,1 и <  |

**Подготовительная группа 7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Пол** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий**  |
| Прыжки в длину с места (см) | мальчики | > 93,5  | 93,6 – 122,0 | 122,1 и < |
| девочки | > 77,5  | 98,5 – 78,0 | 99,0 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль правая рука | мальчики | > 5,9  | 6,0 – 10,0 | 10,1 и < |
| девочки | > 3,9  | 4,0 – 6,8 | 6,9 и < |
| Метание мешочка с песком вдаль левая рука | мальчики | > 4,1  | 4,2 – 6,8 | 6,9 и < |
| девочки | > 2,9  | 3,0 – 5,6 | 5,7 и < |
| Метание теннисного мяча в цель (расстояние 5 м.) | > 2 | 3 | 4< |
| Бег 30 м. | мальчики |  > 8,1 | 8,0 – 6,6 | 6,5 и < |
| девочки | >8,4 | 8,3 – 7,1 | 7,0 и < |
| Бег на 150 м. |  |  > 41,2 | 41,1 – 33,6 | 33,5 и < |
| Подъём из положения лёжа на спине | мальчики | > 8 | 9 - 15 | 16 и < |
| девочки | > 7 | 8 – 14 | 15 и <  |
| Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)  | мальчики | > 5 | 5,1 – 8 | 8,1 и < |
| девочки | > 8 | 8,1 – 12 | 12,1 и <  |
| Челночный бег 3×10  | мальчики | > 11,4 | 11,3 – 10,0 | 9,9 и < |
| девочки | > 11,6 | 11,5 – 10,2 | 10,1 и <  |
| Удержание равновесия на одной ноге  | мальчики | > 25,0 | 25,1 - 35 | 35,1 и < |
| девочки | > 30,0 | 30,1 – 40,0 | 40,1 и <  |

**Библиография**

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-синтез, 2014. – 368 с.

1.Степаненкова Э.Я.Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Э.Я. Степаненкова. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 368с.

2. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.

3. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Н. шебеко, Н.Н. Ермак, В.В Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.