



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДОО

**ПРОВЕДЕНИЕ  
МОНИТОРИНГА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ  
РАЗВИТИЮ  
ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ**



# ПРОВЕДЕНИЕ МОНИТОРИНГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

- **Диагностическая методика выявления физических способностей  
и двигательных навыков детей**

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Оценка исходного состояния организма ребенка проводится инструктором по физической культуре для определения «ближайшей зоны» развития жизненно важных двигательных умений, создания условий для приращения фундаментальных возможностей его организма.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) ;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой и соревновательной форме. Тесты отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки и сложного оборудования для их проведения.

## **Физические (двигательные) качества**

- **Быстрота** – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

## Развитие быстроты движений

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е.Н.Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом. В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения.

- **Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

## Развитие силы

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Е. Н.Вавилова предлагает также применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент скакалок или палки. Она рекомендует при выполнении прыжков больше внимания уделять энергичному отталкиванию одной или двумя ногами, неглубокому приземлению на слегка согнутые в коленях ноги и затем быстрому их выпрямлению.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднятие набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за

головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

- **Ловкость** – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

### **Развитие ловкости**

В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы: — применение упражнений с необычными исходными положениями; — зеркальное выполнение упражнений; — изменение скорости и темпа движений; — варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение; — усложнение упражнений дополнительными движениями.

- **Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.
- **Гибкость** – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Гибкость характеризует эластичность мышц и связок и оценивается при помощи упражнения – наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры, если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат

определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

### Развитие гибкости

Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости, являются следующие: — упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно; — чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим. При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все имеющиеся у них движения приобретаются как результат научения.

Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье. Одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивание, или «стрейчинговые» движения.

Суть этой системы состоит в том, что с помощью очень медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и удерживается в течение некоторого времени определенная поза. Таким образом, стрейчинг — это метод фиксированной растяжки. Комплексы упражнений в системе стрейчинга направлены на растягивание практически всех мышц тела, причем этот широкий спектр упражнений выполняется из разнообразных исходных положений, что чрезвычайно важно для эффективности развития гибкости и подвижности в суставах.



При приведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сензитивные периоды развития психофизических качеств.

3-4 года - быстрота, выносливость, мышечная сила;

4-5 года - быстрота, выносливость, гибкость;

В 5-6 лет - скоростно-силовые качества и выносливость;

В 7 лет - ловкость и выносливость.

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь.

Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование - в начале учебного года (в сентябре), второе - в конце учебного года (в мае). На каждого ребенка заводится информационно-диагностическая карта.

Для получения объективных данных, обследование проводится в одинаковых условиях. Если тест проводится в первый раз в сентябре-октябре на улице, то и вторичное обследование проводится в тех же условиях (на улице). Если какой-то из тестов проводится в зале, то и вторичное обследование по данному тесту проводится в зале.

Целесообразно проводить обследование в первой половине дня с 9.00 до 11.00, так как в это время у детей максимальная активность.

В зале диагностируются такие физические способности, как скоростносиловые качества - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4-7 лет); прыжок в длину с места (4-7 лет); координационные способности; удержание равновесия.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота - бег на 30 м (4-7 лет), 120м (6 лет), 150м (7 лет); скоростно-силовые качества - метание мешочка с песком весом 150-200г (4-7 лет); ловкость - челночный бег на 30 м (4-7 лет); гибкость - наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке(4-7 лет).

За основу ведутся тестовые задания для детей дошкольного возраста из учебного пособия Э.Я Степаненковой «Теория и методика физического воспитания и развития».

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

| <b>В младшей группе</b>  | <b>В средней группе</b>   |
|--|---|
| <p>Бег на 10 м, с</p> <p>Метание мешочка с песком вдаль, м</p> <p>Прыжок в длину с места, см</p> <p>Статическое равновесие, сек.</p> <p>Координационное задание «Пройди по дорожке, ширина 15 см»</p>  | <p>Бег на 30 м, с</p> <p>Бег на 10 м, с</p> <p>Метание набивного мяча, см</p> <p>Метание мешочка с песком вдаль, м</p> <p>Прыжок в длину с места, см</p> <p>Статическое равновесие, с</p> |
| <p><b>Старше-подготовительная группа</b></p> <p>Бег на 30 м, с</p> <p>Бег на 10 м, с</p> <p>Метание набивного мяча, см</p> <p>Метание мешочка с песком вдаль, м</p> <p>Прыжок в длину с места, см</p> <p>Статическое равновесие, с</p> <p>Гибкость, см</p> <p>Челночный бег 3*10, с</p> <p>Подъем из положения лежа на спине</p> |   |



## ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ

- **Методика обследования бега на 10 м. с хода**

На дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией ставится ориентир (яркий предмет), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Инструктор стоит сбоку от линии старта с секундомером.

После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта инструктор включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша.

Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут.

Фиксируется лучший результат.

### **Качественная оценка (средний и старший дошкольный возраст)**

Положение корпуса - небольшой наклон вперед, голова приподнята.

Согласованность движений рук и ног - правая рука выносится одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад.

Бег легкий, с отрывом от почвы, быстрый, свободный.

| виды             | пол | младшая гр. | средняя гр. | старшая гр. | подготов. гр. |
|------------------|-----|-------------|-------------|-------------|---------------|
| Бег на 10 метров | М   | 3,5 – 2,8   | 3,3 – 2,4   | 2,5 – 2,1   | 2,4 – 1,9     |
|                  | Д   | 3,8 – 2,7   | 3,4 – 2,6   | 2,7 – 2,2   | 2,5 – 2,0     |

- **Методика обследования бега на 30 м.**

Бег на 30 метров с высокого старта (как тестовое упражнение). Длина беговой дорожки должна быть на 3–4 м больше, чем длина дистанции.



Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5–7 м ставится хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, а по команде «Марш!» ребенок

с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще 2 попытки. В протокол заносится лучший из трех попыток результат.

| виды                   | пол | младшая гр. | средняя гр. | старшая гр. | подготов. гр. |
|------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|---------------|
| Бег на<br>30<br>метров | М   | -           | 9,2 – 7,9   | 8,4 – 7,6   | 8,0 – 7,4     |
|                        | Д   | -           | 9,8 – 8,3   | 8,9 – 7,7   | 8,7 – 7,3     |



## ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

- **Методика обследования метания мешочка вдаль**

Проводится на участке.

Выбирается дорожка, длина которой 15 -20 м, ширина 4-5 м.

Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок.

Для метания берутся мешочки весом 150 гр. для детей средней группы, 200 - 250 гр. для детей старшей и подготовительной группы.

Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом «из - за спины через плечо».

Ребенок производит по три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска.

Лучший результат записывается в протокол.

Количественный результат записывается в метрах и сантиметрах, проводится качественная оценка техники метания.

**Качественная оценка (средний дошкольный возраст)**

И. п.: при метании правой рукой стойка ноги врозь левая впереди, туловище повернуто в сторону броска, мешочек в опущенной руке.

Прицеливание: наклон туловища вперед, правая рука поднимается вперед - вверх.

Замах: рука с мешочком просится вниз - назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище слегка отклоняется назад.

Бросок: рука с мешочком резко выпрямляется.

Сохраняется равновесие.

### **Качественная оценка (старший дошкольный возраст)**

И. п.: при метании правой рукой стойка ноги врозь левая, тяжесть тела равномерно распределена, рука с мешочком внизу, туловище повернуто в сторону броска.

Прицеливание: туловище немного подается вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая рука поднимается вперед - вверх, ребенок совмещает видимый ориентир и конец мешочка.

Замах: рука проносится вниз - назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище отклоняется назад, правая нога сгибается в колене и на нее переносится тяжесть тела, левая ставится на пятку, левая рука выносится вперед - «положение натянутого лука».

Бросок: правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище наклоняется вперед, рука проносится около головы, резким маховым движением кистью совершает бросок.

Сохранение равновесия, правая нога приставляется к левой.

| <b>виды</b>                          | <b>пол</b> | <b>младшая гр.</b> | <b>средняя гр.</b> | <b>старшая гр.</b> | <b>подготов. гр.</b> |
|--------------------------------------|------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| <b>Дальность броска правой рукой</b> | М          | 1,8 – 3,6          | 2,5 – 4,1          | 3,9 – 5,7          | 4,4 – 7,9            |
|                                      | Д          | 1,5 – 2,3          | 2,4 – 3,4          | 3,0 – 4,4          | 3,3 – 5,4            |
| <b>Дальность броска левой рукой</b>  | М          | 2,0 – 3,0          | 2,0 – 3,4          | 2,4 – 4,2          | 3,3 – 5,3            |
|                                      | Д          | 1,3 – 1,9          | 1,8 – 2,8          | 2,5 – 3,5          | 3,0 – 4,7            |

- **Методика обследования броска набивного мяча**

Проводится в зале. Выбирается дорожка, длина которой 1 - 10 м., ширина 4 - 5 м. Дорожка размечена на метры флажками.

Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок.

Для метания берется мяч весом 1 кг.

Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мяч с места двумя руками из-за головы как можно дальше.

Ребенок производит три броска, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат фиксируется.

Количественный результат записывается в метрах, также проводится качественная оценка техники метания.

### **Качественная, оценка (средний дошкольный возраст)**

И. п. Стоит лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Держит мяч за головой.

Бросок: резкое движение рук вдоль вверх.

Бросая, руки идут вниз - вперед.

Сохранение заданного направления полета предмета. Сохранение равновесия.

### **Качественная оценка (старший дошкольный возраст)**

Ноги на ширине плеч. Руки с мячом за головой.

Прогибает спину - «положение натянутого лука».

Бросок: выпрямляет резко руки, бросает мяч вперед - вверх.

Сохранение равновесия.

| виды   | пол | младшая гр. | средняя гр. | старшая гр. | подготов. гр. |
|--------|-----|-------------|-------------|-------------|---------------|
| Бросок | М   | -           | 178 - 270   | 221 - 303   | 242 – 360     |

|                |   |   |           |           |           |
|----------------|---|---|-----------|-----------|-----------|
| набивного мяча | Д | - | 138 - 221 | 156 - 256 | 193 – 311 |
|----------------|---|---|-----------|-----------|-----------|

- **Методика обследования прыжка в длину с места**

Тест проводится в физкультурном зале на полу, на котором нанесена разметка через каждые 10 см.

Инструктор следит за тем, как ребенок принял и. п. для прыжка, дает команду «Прыжок!».

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближайшей ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад - не беда. Результат отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

#### **Качественная оценка (младший дошкольный возраст)**

- 1.И.п.: небольшое приседание на слегка расставленных ногах;
- 2.Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами;
- 3.Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное;
- 4.Приземление: мягко, одновременно на обе ноги.

#### **Качественная оценка (средний дошкольный возраст)**

И. п.: узкая стойка, ноги врозь.

Замах: руки вперед, затем полуприсед с наклоном туловища и отведением рук назад.

Толчок: двумя ногами одновременно с махом руками вперед вверх.

Полет: руки вперед - вверх, туловище и ноги выпрямлены.

Приземление: одновременно на обе ноги, мягко, с пятки на носок, положение рук свободное.

### **Качественная, оценка (старший дошкольный возраст)**

И. п.: узкая стойка, ноги врозь.

Замах: руки вперед, подъем на носки, затем - назад с активным полуприседанием и опусканием на всю стопу.

Толчок: двумя ногами одновременно с резким махом руками вперед - вверх.

Полет: туловище согнуто, вынос ног вперед.

Приземление: одновременно на пятки обеих ног с перекатом на всю стопу, колени полусогнуты, руки выносятся вперед - в стороны, равновесие сохранено.

### **Физическая подготовленность (количественный показатель)**

#### **Показатели прыжка в длину с места**

| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
| 4*           | М   | 70,0 - >        | 58,0-69,5       | 57,0-<         |
|              | Д   | 70,0 - >        | 60,0-69,0       | 59,0-<         |
| 5            | М   | 90,0->          | 75,0-60,0       | 59,0-<         |
|              | Д   | 93,0->          | 74,0-55,0       | 54,0-<         |
| 6            | М   | 110,0->         | 105,0 -100,0    | 99,0-<         |
|              | Д   | 104,0->         | 99,5 -95,0      | 94,0-<         |
| 7            | М   | 123,0->         | 119,5-116       | 115,0-<        |
|              | Д   | 123,0->         | 117,0-111,0     | 110,0-<        |

( \*- данные Н.Ноткиной, Г.Лесковой)

- **Методика обследования подъёма из положения лёжа на спине**



Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди.

По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится.

Инструктор слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

### **Качественная оценка (старший дошкольный возраст)**

И. п. лёжа на гимнастическом мате на спине, руки скрестив на груди.

Подъём, не сгибая колен.

При подъёме не касаться локтями мата, колени прямые.

| виды                              | пол | младшая гр. | средняя гр. | старшая гр. | подготов. гр. |
|-----------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|---------------|
| Подъём из положения лёжа на спине | М   | -           | -           | 11-17       | 12-25         |
|                                   | Д   | -           | -           | 10-15       | 11-20         |



## **ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

- **Методика обследования координации при удержании равновесия**



Ребенок встает в стойку на одной ноге (босиком), другая согнута в колене и фиксируется на прямой ноге ниже колена, руки на поясе.

Задание выполняется с открытыми глазами.

Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток фиксируется лучший результат.

### **Качественная оценка (средний и старший дошкольный возраст)**

И. п. Стойка на одной ноге, руки на поясе.

Стоять, не передвигаясь на одной ноге и удерживая позу исходного положения как можно дольше.

| <b>виды</b>                 | <b>пол</b> | <b>младшая гр.</b>      | <b>средняя гр.</b>   | <b>старшая гр.</b>                            | <b>подготов. гр.</b> |
|-----------------------------|------------|-------------------------|----------------------|---|----------------------|
| <b>Удержание равновесия</b> | М, Д       | 3,3 – 8,1               | 12-28                | 25-35   | 35-42                |
|                             |            | Пятка к носку «паровоз» | На носках «балерина» | На одной ноге, другая поднята стопой к колену |                      |

### **• Методика обследования подбрасывания и ловли мяча**



Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см. как можно большее количество раз.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

### **Качественная, оценка (старший дошкольный возраст)**

И. п. : ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой.

Выполняется движениями рук, туловище и ноги почти не вовлекаются в работу.

Не прижимать мяч к груди.

Встречать мяч пальцами в виде чаши.

| <b>виды</b> | <b>пол</b> | <b>младшая</b> | <b>средняя гр.</b> | <b>старшая гр.</b> | <b>подготов. гр.</b> |
|-------------|------------|----------------|--------------------|--------------------|----------------------|
|-------------|------------|----------------|--------------------|--------------------|----------------------|

|   |   |            |   |              |              |
|---|---|------------|---|--------------|--------------|
|   |   | <b>гр.</b> |   |              |              |
| <b>Подбрасывание и ловля мяча</b><br>(количество) | М | -          | - | <b>15-25</b> | <b>26-40</b> |
|   | Д | -          | - | <b>15-25</b> | <b>26-40</b> |

- **Методика обследования отбивания мяча от пола**



Ребенок стоит в и. п. (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать).

При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Качественная оценка (старший дошкольный возраст)**

И. п. - свободная стойка, с мячом в руках.

Отбивание выполняется только движениями рук, ноги и туловище в работу не вовлекаются.

Энергичное отталкивание мяча

Толчок производить пальцами выпрямленных рук, сопровождая им движения мяча.

| <b>виды</b>                                   | <b>пол</b> | <b>младшая гр.</b> | <b>средняя гр.</b> | <b>старшая гр.</b> | <b>подготов. гр.</b> |
|---|------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| <b>Отбивание мяча от пола</b><br>(количество) | М          | -                  | -                  | <b>5-10</b>        | <b>10-20</b>         |
|   | Д          | -                  | -                  | <b>5-10</b>        | <b>10-20</b>         |

- **Методика обследования бега между предметами**



Бег между предметами проводится с группой детей.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (9 штук).

Ребенок должен обежать каждый кубик, не задев его.

Фиксируется общее время бега.

Дается две попытки.



### Качественная оценка (средний дошкольный возраст)

Небольшой наклон туловища, голова прямо.

Руки полусогнуты в локтевых суставах.

Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40-50 градусов).

Ритмичность бега.

### Качественная оценка (старший дошкольный возраст)

Туловище почти вертикально.

Сгибание ног небольшое.

Шаг короткий.

Движение рук, согнутых в локтях и находящиеся на уровне пояса, спокойные, плечи слегка расслаблены.

| виды                          | пол | младшая гр. | средняя гр. | старшая гр. | подготов. гр. |
|-------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|---------------|
| Бег между предметами 10 м (с) | М   | -           | 8,5-8       | 7,2-6,5     | 7-6,5         |
|                               | Д   |             | 9,5-9       | 8-7         | 7-6,5         |

#### • Методика обследования челночного бега 3 x 10 метров

---

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

| виды               | пол | младшая гр. | средняя гр. | старшая гр. | подготов. гр. |
|--------------------|-----|-------------|-------------|-------------|---------------|
| Челночный бег 3*10 | М   | -           | 12,8 – 11,1 | 11,2 – 9,9  | 9,8 – 9,5     |
|                    | Д   | -           | 12,9 – 11,1 | 11,3 – 10,0 | 10,0 – 9,9    |

#### • Тестовое сравнение результатов челночного бега и обычного

---

Выбирается определенная дистанция для обычного бега, затем ее делим на ту же дистанцию, но в коротких отрезках для челночного бега. Например, выбираем бег 30 метров и челночный бег 3x10 метров (три раза по десять метров). Или 20 метров и челночный бег 4x5 метров. Общая дистанция одинаковая, но один раз ребенок бежит просто вперед и ничего его не замедляет, а другой раз уже с поворотами, что существенно сбавляет скорость.

Ребенок выполняет обычный бег, затем челночный. Считаем разницу во времени. То есть, если 30 метров ребенок пробежал за 20 секунд, а челночный бег 3x10 за 29 секунд, то разница составляет 9 секунд. Если через два месяца ребенок сумеет сделать разницу в 5—7 секунд, то это значит, что координация движений у него улучшилась.

- **Методика обследования прыжка через скакалку**  
(тестируются ловкость, гибкость, выносливость)



Ребенок прыгает вперед через скакалку.

Инструктор считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Следует правильно выбрать скакалку, чтобы концы ее достали до подмышек ребенка, когда он встает обеими ногами на середину и натягивает ее.

### **Качественная оценка (старший дошкольный возраст)**

И. п. - стойка ноги вместе, скакалка сзади.

Вращение скакалки движениями рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии; вращательное движение совершают кисти, несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах.

Выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5 - 10 см.

Полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами;

Приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках сохраняет прямое положение.

| виды                  | пол | младшая гр. | средняя гр. | старшая гр. | подготов. гр. |
|-----------------------|-----|-------------|-------------|-------------|---------------|
| Прыжок через скакалку | М   | -           | -           | 3 - 15      | 3 - 20        |
|                       | Д   | -           | -           | 3 - 15      | 3 - 20        |



## ТЕСТЫ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

- **Методика обследования бега на выносливость (200 метров)**

(определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата).



Тест проводится с подгруппой детей. Заранее измеряется дистанция беговой дорожки и размечается линия старта и половины дистанции. Дается команда «Старт!», и педагог включает секундомер. Бег продолжается до появления первых признаков усталости.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежит всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

Тест-бег на дистанцию 300 м проводится для детей 5—7 лет нахождение дистанции, без учета времени.

| виды           | пол | младшая гр. | средняя гр. | старшая гр. | подготов. гр. |
|----------------|-----|-------------|-------------|-------------|---------------|
| Бег 200 метров | М   | -           | -           | 1,06 – 0,54 | 1,00 – 0,48   |
|                | Д   | -           | -           | 1,06 – 0,54 | 1,00 – 0,48   |



## ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГИБКОСТИ

- **Методика обследования гибкости**

(наклон туловища вперед из положения стоя)



Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат заносится в сантиметрах.

### Показатели гибкости (см)

| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
| 4            | М   | 7->             | 5-3             | 2-<            |
|              | Д   | 6->             | 4-2             | 1-<            |
| 5            | М   | 7->             | 4,5-2           | 1-<            |
|              | Д   | 8->             | 6-4             | 3-<            |
| 6            | М   | 6->             | 4,5-3           | 2-<            |
|              | Д   | 8->             | 6-4             | 3-<            |
| 7*           | М   | 8->             | 6,5-5           | 4-<            |
|              | Д   | 12->            | 10-8            | 7-<            |

(\* - данные М.А.Руновой)

## УРОВНИ УСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА

### II младшая группа

**Высокий** - Ребёнок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей

**Средний** - Ребёнок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

**Низкий** - Ребёнок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстаёт от общего темпа выполнения упражнений; необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

### Средняя группа

**Высокий** - Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

**Средний** - Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

**Низкий** - Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

### **Старшая группа**

**Высокий** - Ребёнок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен, творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремиться к лучшему результату, осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

**Средний** - Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет

**Низкий** - Ребёнок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь её процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

### **Подготовительная к школе группа**

**Высокий** - Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка, постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передаёт своеобразие конкретного образа

(персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

**Средний** - Ребёнок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически появляются). Способен, организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

**Низкий** - Ребёнок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняются в их оценке. Допускается нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

## **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Степаненкова Э.Я. С 79 Теория и методика физического воспитания и развития ребенка – М., 2006
2. Власенко Н.Э. Карточка подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста. – М.: Мозырь «Содействие», 2008
3. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2007
4. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014
6. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп. И испр. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2001