

Физическая подготовленность дошкольников с ОВЗ

**Методические рекомендации,
примерные нормативы**

Составила:
Инструктор по физической культуре
Марченко А.В

По мнению медиков и педагогов, здоровыми считаются жизнерадостные, активные, любознательные дети, устойчивые к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливые, сильные, с высоким уровнем физического и умственного развития.

Согласно принятой классификации здоровья, дети могут относиться к разным группам здоровья: I – абсолютно здоровые; II – с риском развития каких-либо отклонений в состоянии здоровья или уже проявившие этот риск в виде нарушенной функции органов и тканей, но не имеющие хронических заболеваний; III – имеющие какое-либо хроническое заболевание. Кроме этого, необходимо знать физкультурную группу: Основная – практически здоровые дети; Подготовительная – дети, имеющие незначительные отклонения в здоровье (в школе имеет значение при сдаче нормативов); Специальная – детям необходимы занятия лечебной физкультурой по индивидуальным программам. Есть специальная группа А и специальная группа Б.

Для комплексной оценки здоровья дошкольника педагогам и медицинскому персоналу ДОУ необходима информация о наличии или отсутствии отклонений в раннем онтогенезе ребёнка, о том, как протекала беременность и роды, о патологиях внутриутробного развития и тяжёлых заболеваниях на первом году жизни.

Большое значение имеет социальный анамнез (материально-бытовые условия, психологический климат в семье, наличие вредных привычек, полнота семьи).

Важными критериями здоровья дошкольника являются его физическое развитие, уровень физической подготовленности и осанка.

Физическое воспитание детей с ОВЗ в ДОУ занимает особое место. В процессе физического воспитания и развития детей происходит не только становление двигательной сферы ребёнка, но и осуществляется формирование умственных способностей, нравственно-эстетических чувств, развитие речи, закладываются основы целенаправленной и организованной деятельности.

Целью физического воспитания с детьми ОВЗ является создание целостной системы педагогического процесса, обеспечивающего создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей и укрепления здоровья, учитывая возрастные и индивидуальные особенности дошкольников с ОВЗ, путём повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция двигательных нарушений; разработка и использование таких методов, приёмов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, в рамках реализации образовательных областей в соответствии с ФГОС ДОУ.

Задачи физического развития и физического воспитания детей с ОВЗ:

- Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками;
- Охранять жизнь и укреплять здоровье детей;
- Формировать правильную осанку и содействовать профилактике плоскостопия;
- Создавать условия и формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности;
- Развивать у детей движения, двигательные качества, физическую и умственную работоспособность, учитывая возрастные и индивидуальные особенности;
- Тренировать у детей сердечно сосудистую и дыхательную системы, закаливать организм;
- Создавать условия для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний;
- Осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников, предупреждать возникновение вторичных отклонений в психофизическом развитии ребёнка;
- Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого;
- Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции;
- Формировать у детей игровые двигательные действия.

На занятиях по физическому воспитанию решаем как общие, так и коррекционные задачи.

Средства физического воспитания:

1. физические упражнения;
2. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
3. спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
4. наглядные средства обучения.

Методы физического воспитания:

1) Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Учитывая трудности в координации учебного материала, ребёнок с ОВЗ нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения;

• использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения;

- использование изученного движения в сочетании с другими действиями;
- изменение исходных положений для выполнения упражнения;
- изменение внешних условий выполнения упражнений;
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т. д.;
- изменение эмоционального состояния.

2) Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

3) Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

В занятия по физическому воспитанию включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Стратегия организации физического воспитания базируется на физиологических механизмах становления движений в процессе развития растущего детского организма. В ходе утренней гимнастики и на занятиях в ДОУ предлагаем детям основные виды движений в следующей последовательности: движения на растягивание в положении стоя/лежа; метание, ползание и движения в положении низкого приседа, на коленях; упражнения в вертикальном положении (ходьба, лазанье, бег) и подвижные игры. Также проводится работа по развитию ручной и тонкой ручной моторики. В ходе образовательной деятельности у детей отрабатываются навыки удержания пальцевой позы, переключения с одной позы на другую, одновременного выполнения движений пальцами и кистями обеих рук. Подобные движения выполняются с речевым сопровождением и опорой на зрительные и тактильные образы-представления.

Нормативы для оценки физического развития дошкольников

Мальчики

Рост, см

Возраст (годы)	Уровень физического развития и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4 года	109 и выше	106 – 108	100 – 105	97 – 99	96 и ниже
5 лет	122 и выше	117 – 121	108 – 110	99 – 107	98 и ниже
6 лет	124 и выше	120 – 123	113 – 119	109 – 112	108 и ниже
7 лет	130 и выше	126 – 129	117 – 123	112 – 113	111 и ниже

Вес, кг.

Возраст (годы)	Уровень физического развития и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4 года	19,1 и выше	17,1 – 19,0	15,5 – 17,0	14,5 – 15,4	14,4 и ниже
5 лет	24,1 и выше	21,6 – 24,0	18,0 – 21,5	16,0 – 17,9	15,9 и ниже
6 лет	25,1 и выше	22,6 – 25,0	19,0 – 22,5	16,5 – 22,4	16,4 и ниже
7 лет	28,1 и выше	25,1 – 28,0	21,0 – 25,0	18,0 – 20,9	17,9 и ниже

Окружность грудной клетки (в покое), см.

Возраст (годы)	Уровень физического развития и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4 года	55,5 и выше	53,1 – 55,0	50,5 – 53,0	48,0 – 50,0	47,5 и ниже
5 лет	58,5 и выше	55,5 – 58,0	52,0 – 55,0	49,0 – 51,5	48,5 и ниже
6 лет	60,5 и выше	57,1 – 60,0	53,0 – 57,0	50,5 – 52,5	50 и ниже
7 лет	63,5 и выше	59,1 – 63,0	55,0 – 59,0	51,0 – 54,5	50,5 и ниже

Нормативы для оценки физического развития дошкольников

Девочки

Рост, см.

Возраст (годы)	Уровень физического развития и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4 года	109 и выше	106 – 108	93 – 105	94 – 97	93 и ниже
5 лет	119 и выше	115 – 118	107 – 114	103 - 106	102 и ниже
6 лет	124 и выше	120 – 123	113 – 119	109 – 112	108 и ниже
7 лет	130 и выше	125 – 129	112 – 124	112 – 116	111 и ниже

Вес, кг.

Возраст (годы)	Уровень физического развития и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4 года	19,1 и выше	17,1 – 19,0	14,5 – 17,0	13,0 – 14,0	13,9 и ниже
5 лет	22,1 и выше	20,0 – 22,0	16,5 – 19,5	14,5 – 16,0	15,9 и ниже
6 лет	24,6 и выше	22,1 – 24,5	18,0 – 22,0	16,5 – 17,9	16,4 и ниже
7 лет	27,1 и выше	24,6 – 27,0	21,0 – 24,5	18,0 – 20,9	17,9и ниже

Окружность грудной клетки (в покое), см

Возраст (годы)	Уровень физического развития и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4 года	54,0 и выше	51,5 – 54,0	49,0 – 51,0	46,0 – 48,5	47,0 и ниже
5 лет	57,5 и выше	54,5 – 57,0	53,5 – 54,0	48,0 – 53,0	48,0 и ниже
6 лет	59,0 и выше	56,5 – 59,0	54,0 – 56,0	52,0 – 53,0	51,0 и ниже
7 лет	60,5 и выше	57,5 – 60,0	55,0 – 57,0	52,5 – 54,0	52, и ниже

Диагностика физической подготовленности дошкольников.

Виды двигательных заданий для детей с ОВЗ.

Быстрота – бег на скорость 10 м.

Выносливость – бег 30 м.

Ловкость – бег 10 м с поворотом.

Сила рук – метание набивного мяча весом 1 кг.

Гибкость – наклон туловища вперёд сидя на полу.

Организация диагностики физической подготовленности

Сроки проведения диагностики физической подготовленности согласуются с программой, которая предусматривает обязательное двухразовое тестирование физической подготовленности детей. Первое целесообразно проводить в третью – четвертую неделю сентября (после того, как учебный процесс войдёт в нормальное русло), а второе – за две недели до окончания учебного года (в более поздние сроки могут иметь место организационные трудности, вызванные каникулами).

Перед проведением тестирования педагогу следует позаботиться об обеспечении необходимого уровня мотивации и концентрации внимания испытуемых на предстоящей деятельности, чтобы они могли показать свои оптимальные результаты. Испытуемым необходимо предоставить несколько пробных попыток для того, чтобы облегчить разучивание или привыкание к опыту.

Контрольные испытания нужно проводить в основной части занятия после короткой разминки. Им не должна предшествовать большая физическая нагрузка. После каждой попытки испытуемым должна следовать точная информация о достигнутом результате, которая способствует мотивации и коррекции двигательных действий ребёнка.

Диагностические тесты

1. Выносливость: бег на 30 м со старта



Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м). Отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых, один из них находится на линии старта, другой (с секундомером) на линии финиша. За линией финиша ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш». В это время воспитатель, стоящий на линии финиша включает секундомер. Ребёнок пробегает дистанцию до ориентира, находящегося за линией финиша. Во время бега не следует торопить ребёнка, корректировать его бег. После короткого отдыха (3 – 5 мин.) ребёнку предлагается вторая попытка, фиксируется лучший результат.

2. Быстрота: бег на 10 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. Отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых, один из них находится на линии старта, другой (с секундомером) на линии финиша. За линией финиша (около 5 м.) ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!». В это время воспитатель, стоящий на линии финиша включает секундомер. Ребёнок пробегает дистанцию до ориентира, находящегося за линией финиша. После короткого отдыха (3 – 5 мин.) ребёнку предлагается вторая попытка, фиксируется лучший результат.

3. Ловкость: бег 10 м с поворотом.

Задание можно выполнять как на улице, так и в спортивном зале. Отмечается линия старта и линия финиша. За линией финиша ставится яркий ориентир. На середине дистанции 5 м на пол ложится обруч. Ребёнок перед стартом берёт в руки какой-нибудь предмет (например, кубик). По команде «Внимание!» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. По команде «Марш!» ребёнок бежит к обручу, кладёт в него предмет (кубик), поворачивается и бежит к линии финиша. После короткого отдыха (3 – 5 мин.) ребёнку предлагается вторая попытка, фиксируется лучший результат.

4. Сила: бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.



Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч. Исходное положение для выполнения теста – и стойка одна нога впереди, другая сзади. Выполняя бросок, ребёнок не должен отрывать ноги от пола. Ребёнку предлагается 2 – 3 попытки, фиксируется лучший результат.

5. Гибкость: наклон вперёд.



Ребёнок садится на пол, ноги на ширине плеч, пятками к линии старта (отметка 0). Задание: наклониться вперёд, как можно дальше, стараясь не сгибать колени. Результат фиксируется по кончикам пальцев. Если ребёнок не дотягивается пальцами до нулевой отметки, результат засчитывается со знаком минус.

**Таблица оценки физической подготовленности
детей 4 – 7 лет(ОВЗ)
в дошкольных учреждениях
(мальчики)**

Тесты	Возраст (год, месяц)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100%	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м., сек.	4,0 – 4,5	8,1 и ниже	8,2 – 8,6	8,7 – 9,2	9,3 – 9,9	10,0 и выше
	4,6 – 4,11	7,6 и ниже	7,7 – 8,1	8,2 – 8,7	8,8 – 9,5	9,6 и выше
	5,0 – 5,5	6,9 и ниже	7,0 – 7,5	7,6 – 8,1	8,2 – 8,9	9,0 и выше
	5,6 – 5,11	6,7 и ниже	6,8 – 7,3	7,4 – 7,9	8,0 – 8,7	8,8 и выше
	6,0 – 6,5	6,4 и ниже	6,5 – 6,9	7,0 – 7,5	7,6 – 8,3	8,4 и выше
	6,6 – 6,11	6,1 и ниже	6,2 – 6,7	6,8 – 7,3	7,4 – 8,0	8,1 и выше
	7,0 – 7,5	5,6 и ниже	5,7 – 6,1	6,2 – 6,7	6,8 – 7,4	7,5 и выше
	7,5 – 7,11	5,5 и ниже	5,6 – 6,0	6,1 – 6,6	6,7 – 7,3	7,4 и выше
Тест 2. Бег 10 м., сек.	4,0 – 4,5	3,0 и ниже	3,1 – 3,2	3,3 – 3,4	3,5 – 3,6	3,7 и выше
	4,6 – 4,11	2,7 – и ниже	2,8 – 2,9	3,0 – 3,2	3,3 – 3,4	3,5 и выше
	5,0 – 5,5	2,6 и ниже	2,7 – 2,8	2,9 – 3,0	3,1 – 3,2	3,3 и выше
	5,6 – 5,11	2,4 и ниже	2,5 – 2,6	2,7 – 2,8	2,9 – 3,0	3,1 и выше
	6,0 – 6,5	2,3 и ниже	2,4 – 2,5	2,6 – 2,7	2,8 – 2,9	3,0 и выше
	6,6 – 6,11	2,1 и ниже	2,2 – 2,3	2,4 – 2,5	2,6 – 2,7	2,8 и выше
	7,0 – 7,5	2,0 и ниже	2,1 – 2,2	2,3 – 2,4	2,5 – 2,6	2,7 и выше
	7,5 – 7,11	1,9 и ниже	2,0 – 2,1	2,2 – 2,3	2,4 – 2,5	2,6 и выше

Тесты	Возраст (год, месяц)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100%	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 3. Бег 5 + 5 м. с поворотом, сек. (разница результатов 10 м и 5+5)	4,0 – 4,5	1,8 и ниже	1,9	2,0 – 2,1	2,2 – 2,3	2,4 и выше
	4,6 – 4,11	1,7 и ниже	1,8	1,9 – 2,0	2,1 – 2,2	2,3 и выше
	5,0 – 5,5	1,6 и ниже	1,7	1,8 – 1,9	2,0 – 2,1	2,2 и выше
	5,6 – 5,11	1,4 и ниже	1,5	1,6 – 1,7	1,8 – 1,9	2,0 и выше
	6,0 – 6,5	1,4 и ниже	1,5	1,6	1,7 – 1,8	1,9 и выше
	6,6 – 6,11	1,3 и ниже	1,4	1,5	1,6 – 1,7	1,8 и выше
	7,0 – 7,5	1,3 и ниже	1,4	1,5	1,6 – 1,7	1,8 и выше
	7,5 – 7,11	1,2 и ниже	1,3	1,4	1,5 – 1,6	1,7 и выше
Тест 4. Наклон вперёд, см.	4,0 – 4,5	+6 и выше	+4...+5	0...+3	-3...-1	-4 и ниже
	4,6 – 4,11	+7 и выше	+5...+6	+0...+4	-2... -1	-3 и ниже
	5,0 – 5,5	+8 и выше	+6...+7	+1...+5	-1... 0	-2 и ниже
	5,6 – 5,11	+9 и выше	+7...+8	+2...+6	0...+1	-1 и ниже
	6,0 – 6,5	+10 и выше	+8...+9	+3...+7	+1...+2	0 и ниже
	6,6 – 6,11	+11 и выше	+9...+10	+5...+8	+3...+4	+2 и ниже
	7,0 – 7,5	+12 и выше	+10...+11	+6...+9	+4...+5	+3 и ниже
	7,5 – 7,11	+13 и выше	+11...+12	+6...+10	+3...+5	+2 и ниже

Тесты	Возраст (год, месяц)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100%	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 5. Метание набивного мяча весом 1 кг., см.	4,0 – 4,5	181 и выше	151 – 180	120 – 150	90 – 119	89 и ниже
	4,6 – 4,11	231 и выше	181 – 230	150 – 180	120 – 149	119 и ниже
	5,0 – 5,5	271 и выше	221 – 270	170 – 220	140 – 169	139 и ниже
	5,6 – 5,11	301 и выше	251 – 300	200 – 250	170 – 199	169 и ниже
	6,0 – 6,5	331 и выше	281 – 330	230 – 280	200 – 229	199 и ниже
	6,6 – 6,11	331 и выше	301 – 330	250 – 300	220 – 249	219 и ниже
	7,0 – 7,5	401 и выше	331 – 400	280 – 330	250 – 279	249 и ниже
	7,5 – 7,11	451 и выше	381 – 450	330 – 380	280 – 329	279 и ниже

**Таблица оценки физической подготовленности
детей 4 – 7 лет(ОВЗ)
в дошкольных учреждениях
(девочки)**

Тесты	Возраст (год, месяц)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100%	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м., сек.	4,0 – 4,5	8,3 и ниже	8,4 – 8,8	8,9 – 9,4	9,5 – 10,1	10,2 и выше
	4,6 – 4,11	7,9 и ниже	8,0 – 8,4	8,5 – 9,0	9,1 – 9,8	9,9 и выше
	5,0 – 5,5	7,2 и ниже	7,3 – 7,8	7,9 – 8,4	8,5 – 9,2	9,3 и выше

	5,6 – 5,11	7,0 и ниже	7,2 – 7,6	7,7 – 8,2	8,3 – 9,0	9,1 и выше
	6,0 – 6,5	6,8 и ниже	6,9 – 7,3	7,4 – 7,9	8,0 – 8,7	8,8 и выше
	6,6 – 6,11	6,5 и ниже	6,6 – 7,0	7,1 – 7,5	7,6 – 8,3	8,4 и выше
	7,0 – 7,5	6,0 и ниже	6,1 – 6,5	6,6 – 7,0	7,1 – 7,7	7,8 и выше
	7,5 – 7,11	5,8 и ниже	5,9 – 6,3	6,4 – 6,7	6,8 – 6,5	7,6 и выше
Тест 2. Бег 10 м., сек.	4,0 – 4,5	2,9 и ниже	3,0 – 3,1	3,2 – 3,3	3,4 – 3,5	3,6 и выше
	4,6 – 4,11	2,6 и ниже	2,7 – 2,8	2,9 – 3,1	3,2 – 3,3	3,4 и выше
	5,0 – 5,5	2,5 и ниже	2,6 – 2,7	2,8 – 2,9	3,0 – 3,1	3,2 и выше
	5,6 – 5,11	2,3 и ниже	2,4 – 2,5	2,6 – 2,7	2,8 – 2,9	3,0 и выше
	6,0 – 6,5	2,2 и ниже	2,3 – 2,4	2,5 – 2,6	2,7 – 2,8	2,9 и выше
	6,6 – 6,11	2,0 и ниже	2,1 – 2,2	2,3 – 2,4	2,5 – 2,6	2,7 и выше
	7,0 – 7,5	1,9 и ниже	2,0 – 2,1	2,2 – 2,3	2,4 – 2,5	2,6 и выше
	7,5 – 7,11	1,8 и ниже	1,9 – 2,0	2,1 – 2,2	2,3 – 2,4	2,5 и выше

Тесты	Возраст (год, месяц)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100%	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 3. Бег 5 + 5 м. с поворотом, сек.	4,0 – 4,5	1,8 и ниже	1,9	2,0 – 2,1	2,2 – 2,3	2,4 и выше
	4,6 – 4,11	1,7 и ниже	1,8	1,9 – 2,0	2,1 – 2,2	2,3 и выше
	5,0 – 5,5	1,6 и ниже	1,7	1,8 – 1,9	2,0 – 2,1	2,2 и выше
	5,6 – 5,11	1,4 и ниже	1,5	1,6 – 1,7	1,8 – 1,9	2,0 и выше
	6,0 – 6,5	1,4 и ниже	1,5	1,6	1,7 – 1,8	1,9 и выше

	6,6 – 6,11	1,3 и ниже	1,4	1,5	1,6 – 1,7	1,8 и выше
	7,0 – 7,5	1,3 и ниже	1,4	1,5	1,6 – 1,7	1,8 и выше
	7,5 – 7,11	1,2 и ниже	1,3	1,4	1,5 – 1,6	1,7 и выше
Тест 4. Наклон вперед, см.	4,0 – 4,5	+6 и выше	+4...+5	0...+3	-3...-1	-4 и ниже
	4,6 – 4,11	+7 и выше	+5...+6	+0...+4	-2... -1	-3 и ниже
	5,0 – 5,5	+9 и выше	+6...+8	+2...+5	-1...+1	-2 и ниже
	5,6 – 5,11	+10 и выше	+7...+9	+3...+6	0...+2	-1 и ниже
	6,0 – 6,5	+14 и выше	+11...+13	+7...+10	+4...+6	+3 и ниже
	6,6 – 6,11	+14и выше	+12...+13	+8...+11	+5...+7	+4 и ниже
	7,0 – 7,5	+15 и выше	+12...+14	+9...+11	+6...+8	+5 и ниже
	7,5 – 7,11	+15 и выше	+13...+14	+10...+12	+7...+9	+6 и ниже

Тесты	Возраст (год, месяц)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100%	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 5. Метание набивного мяча, см.	4,0 – 4,5	171 и выше	151 – 170	120 – 150	90 – 119	89 и ниже
	4,6 – 4,11	221 и выше	181 – 220	150 – 180	110 – 149	109 и ниже
	5,0 – 5,5	261 и выше	221 – 260	170 – 220	140 – 169	139 и ниже
	5,6 – 5,11	281 и выше	251 – 280	190 – 250	160 – 189	159 и ниже
	6,0 – 6,5	311 и выше	271 – 330	220 – 270	180 – 219	179 и ниже
	6,6 – 6,11	321 и выше	281 – 320	240 – 280	210 – 239	209 и ниже

	7,0 – 7,5	371 и выше	321 – 370	270 – 320	230 – 269	229 и ниже
	7,5 – 7,11	421 и выше	381 – 420	330 – 380	260 – 329	259 и ниже

Литература

- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.

- От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного воспитания/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2011.

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005

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

- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.