

## **Диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребёнка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

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

- в 3-4 года – быстрота, выносливость, мышечная сила;
- в 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). Участие в обследовании принимает старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, воспитатели ДОУ.

Диагностика физического развития проводится в начале и конце года. В процессе ее оцениваются и сопоставляются данные по заболеваемости, группы здоровья, уровень продвижения нервно-психического развития детей, воспитание полезных привычек, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития и физических качеств (сила, выносливость)

На каждого ребёнка заводится информационно-диагностическая карта. Итоги подводятся в конце года. Это позволяет своевременно корректировать обучение с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий ведётся специалистами с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и здоровья детей.

В зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые 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), 120 м (6 лет), 150 м (7 лет); скоростно-силовые качества – метание мешочка с песком, весом 150-200 г (4-7 лет); ловкость – челночный бег на 10 м (4-7 лет); гибкость – наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (4-7 лет).

До обследования в зале размечается площадка для прыжков с места, бросание набивного мяча, а на спортивной площадке – для метания мешочка с песком. Готовится протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метание вдаль.

*Высокий уровень* – ребёнок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет). *Средний уровень* – ребёнок справляется с большей частью элементов техники (синий цвет). *Низкий уровень* – ребёнок допускает значительные ошибки (зеленый цвет).

Обследование физической подготовленности осуществляется на учётно-контрольных занятиях. В вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребёнка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста это зависит от возраста ребёнка и особенностей самого теста, а в заключительной – малоподвижная игра или игровое упражнение – релаксация.

## Определения уровня сформированности быстроты

### **Бег на 30 м**

Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина – 3 м, длинна 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования. Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4-5 лет – наклоны, приседания; для детей 6-7 лет – комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары»:

1. «Рисуем головой». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по 4 раза).
2. «Рисуем локтями». И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.  
1-2 – круговые движения локтями вперед;  
3-4 – круговые движения локтями назад (по 4 раза).
3. «Рисуем туловищем». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем сначала в лево, потом в право (по три раза).
4. «Рисуем коленом». И. п. – одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе.  
1-3 – круговое движение коленом левой (правой) ноги;  
4 – вернуться в исходное положение (по три раза).
5. «Рисуем стопой». И. п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательное движение стопой в разные стороны (по 8 раз).

После разминки детям 4-5 лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6-7 лет до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»). Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественный и качественный показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей – двух мальчиков или двух девочек – (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимите флажок), «Марш» (опускает флажок). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Количественный показатель: время бега (мин).

Качественный показатель:*Младший возраст*

1. Туловище прямое (или немного наклонено).
2. Выраженный момент «полёта».
3. Свободное движение рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

*Средний возраст*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперёд-внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50°).

*Старший возраст*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперёд-внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70°).
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

*Высокий уровень* – соответствие всем показателям.

*Средний уровень* – соответствие трём показателям.

*Низкий уровень* – соответствие двум показателям.

### **Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств**

***Прыжок в длину с места***

Предварительная работа. В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4-5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением в перед); дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусо-

гнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч руки вперед).

После разминки инструктор предлагает детям 4-5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6-7 лет – встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели.

Каждый ребёнок делает 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка (в см).

Качественные показатели:

#### *Младший возраст*

1. И. п.: чуть присев на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полёт: ноги слегка согнуты положение рук свободное.
4. Приземление: мягкое, на обе ноги.

#### *Средний возраст*

1. И. п.:
  - ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга;
  - полуприседания с наклоном туловища;
  - руки слегка отведены назад.
2. Толчок:
  - двумя ногами одновременно;
  - мах руками вверх-вперёд.
3. Полёт:
  - руки вперёд-вверх;
  - туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление:
  - одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко;
  - положение рук свободное.

#### *Старший возраст*

1. И.п.:

- ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга;
  - полуприседание с наклоном туловища;
  - руки слегка отведены назад.
2. Толчок:
- двумя ногами одновременно;
  - выпрямление ног;
  - резкий мах руками вперёд-вверх.
3. Полёт:
- руки вперёд-вверх;
  - туловище согнуто, голова вперёд;
  - полусогнутые ноги вперёд.
4. Приземление:
- одновременно на обе ноги, вынесенные вперёд, с перекатом с пятки на всю ступню;
  - колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
  - руки движутся свободно вперёд – в стороны;
  - сохранение равновесия при приземлении.

*Высокий уровень* – соответствие всем показателям.

*Средний уровень* – соответствие трём показателям.

*Низкий уровень* – соответствие двум показателям.

### ***Прыжок в высоту с места***

Предварительная работа. В зале готовят измерительные ленты.

Методика обследования. Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать как зайчики, на месте, у детей 6-7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребёнок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребёнок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: высота подскока (в см).

### ***Бросок набивного мяча***

Предварительная работа. В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата через 50 см на расстоянии 5 м). Говорят 3 набивных (медицинских) мяча весом 500 г для детей 4-5 лет и 1000 г для детей 6-7 лет.

Методика обследования. В вводную часть для детей 4-5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6-7 лет – отжимания от пола (для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях).

Ребёнок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из И. п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результата фиксируется в протоколе. Количественный показатель: дальность броска (в см).

### ***Метание мешочка с песком***

Предварительная работа. На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см на дистанции 2 м). Готовят 3 мешочка с песком весом 200 гр, мел.

Методика обследования. После разминки инструктор предлагает ребёнку из И. п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой произвести 3 броска каждой рукой. Осуществляется замер после каждого броска и лучший результат заносят в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска (в см).

Качественные показатели:

#### *Младший возраст*

1. И. п.: стоя лицом в направлении броска ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.
2. Замах небольшой поворот вправо.
3. Бросок: с силой.

*Средний возраст*

1. И. п.:
  - стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;
  - предмет в правой руке на уровне груди.
2. Замах:
  - поворот туловища вправо, сгибая правую ногу;
  - одновременно правая рука идет вниз-назад;
  - поворот в направлении броска, правая рука – вверх-вперёд.
3. Бросок:
  - резкое движение руки вдаль-вверх;
  - сохранение заданного направления полета предмета.

*Старший возраст*

1. И. п.:
  - стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая – на носок;
  - правая рука с предметом на уровне груди.
2. Замах:
  - поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела;
  - разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-в сторону;
  - перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх.
3. Бросок:
  - продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;
  - хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх;
  - сохранять заданное направление полета предмета.

*Высокий уровень* – соответствие всем показателям.

*Средний уровень* – соответствие трём показателям.

*Низкий уровень* – соответствие двум показателям.

### **Определение уровня сформированности гибкости**

Предварительная работа. Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.



Методика обследования. С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне; коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя; коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях; прокатить мяч руками как можно дальше их положения, сидя ноги в стороны; поднять прямые руки как можно выше из положения лёжа на животе.

Затем инструктор предлагает ребёнку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребёнка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребёнок делает 2 попытки.

Количественный показатель: величина наклона (в см).

### **Определения уровня сформированности выносливости**

Предварительная работа. Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет – 90 м, 6 лет – 120 м, 7 лет – 150 м.

Методика обследования. Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе со взрослым «стайкой» бегут к линии финиша.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

### **Определения уровня сформированности ловкости**

Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте – 2 мешочка с песком весом 200 г, на финише – стул. Для младшей группы дистанция не более 5 м.

Методика обследования. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу.

Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

### **Оценка функции равновесия**

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Инструктор предлагает игровое задание:

- детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (И. п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища);
- детям 5 лет изобразить «Балерину» (И. п.: стоя на носках, руки на поясе);
- детям 6 лет изобразить «Цаплю» (И. п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°).

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

### **Оценка координации движения**

Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см.

Методика обследования. Инструктор предлагает детям 5-6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет – отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов: 5 лет (15-25); 6 лет (25-40); 7 лет (35-40).

Чтобы результаты диагностики физической подготовленности были доступны родителям, на каждого ребенка заводится «Паспорт здоровья», в котором даётся оценка социального, физического и психического здоровья ребёнка.