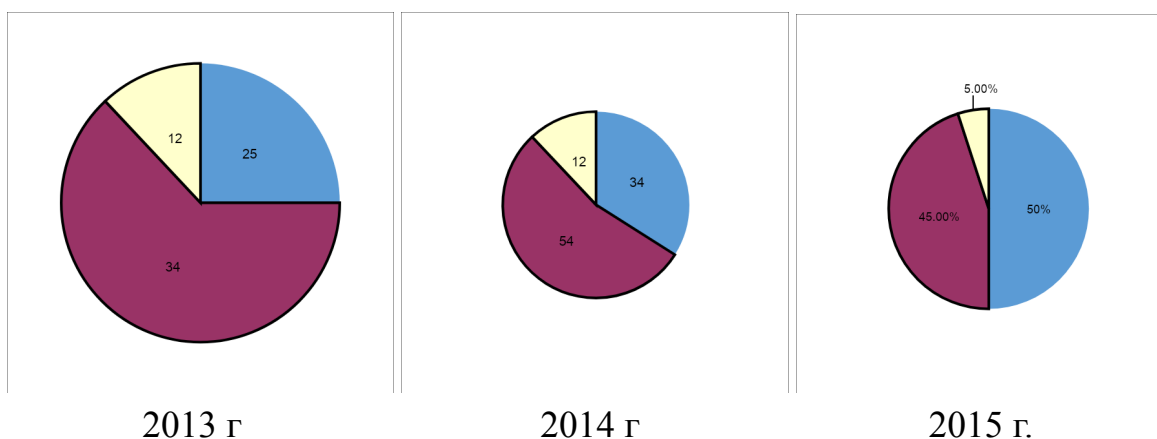
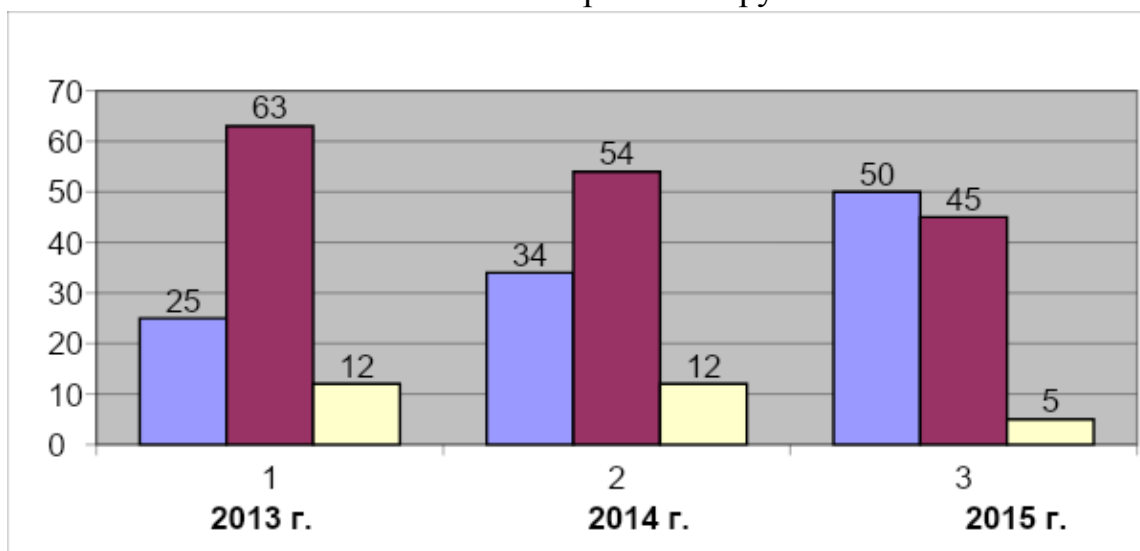


ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (2013-2015) (контрольная группа)

Год, группа	Количество детей	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
2013 г, средняя	24	6 (25%)	15 (63%)	3 (12%)
2014 г, старшая	24	8 (34%)	13 (54%)	3 (12 %)
2015 г, подготовительная	22	11 (50%)	11 (45%)	1 (5 %)

Показатели контрольной группы



За три года в контрольной группе стабильно наблюдается рост числа детей с высоким уровнем физической подготовленности. Это можно объяснить тем, что с детьми проводятся физкультурно-познавательные мероприятия, которые оказывают положительное воздействие на психофизическое развитие и физическую подготовленность детей, воспитывают интерес к занятиям

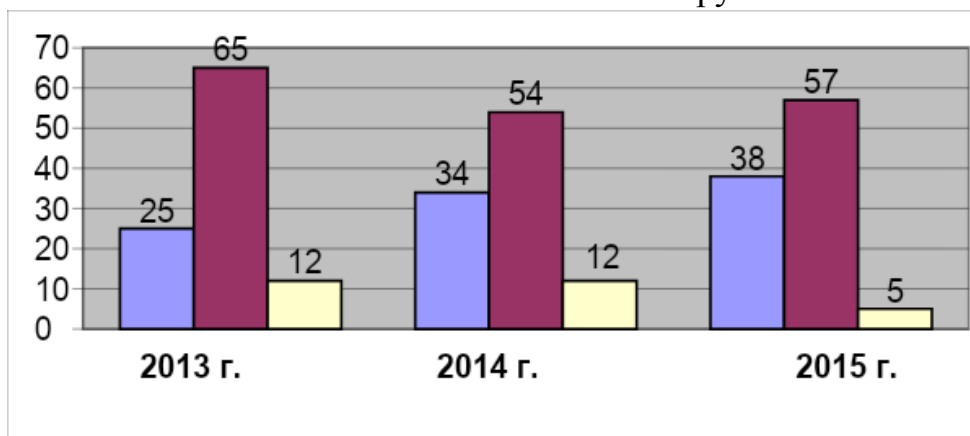
физической культурой и способствуют интенсивности двигательной деятельности. Эти занятия также включают в себя технологии здоровьесбережения.

Сравним эти показатели с показателями обычной группы детского сада. Диагностика физической подготовленности обычных групп за [2013](#), [2014](#), [2015](#) г.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (обычная группа, № 11)

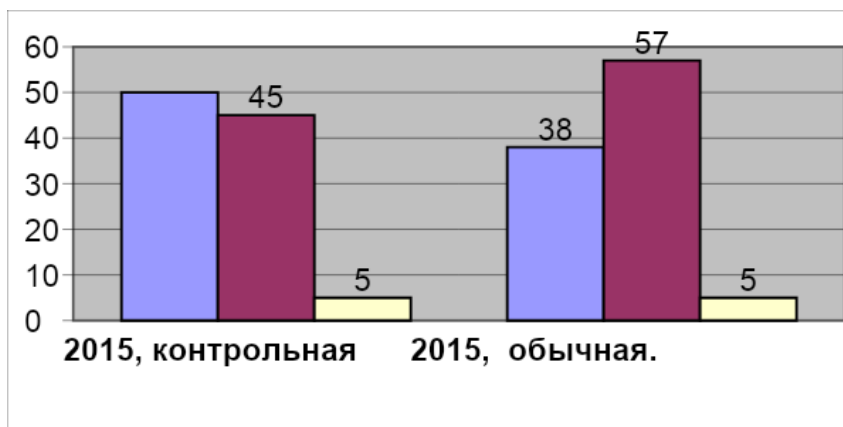
Год, группа	Количество детей	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
2013 г, средняя	17	4 (25%)	11 (65%)	2 (12%)
2014 г, старшая	20	5 (34%)	13 (54%)	2 (12 %)
2015 г, подготовительная	21	8 (38%)	12 (57%)	1 (5 %)

Показатели обычной группы



Сравнительный рост физической подготовленности
контрольной и обычной группы

Год, группа	Количество детей	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
2015 г, контрольная подготовительная	22	11 (50%)	11 (45%)	1 (5 %)
2015 г, гр. № 11 подготовительная	21	8 (38%)	12 (57%)	1 (5 %)



Из сравнительной диаграммы видно, что процент числа детей с высоким уровнем физической подготовленности в контрольной группе значительно выше (50% против 38%) благодаря наличию и двигательной, и познавательной активности на физкультурных мероприятиях.

Оценка уровня физической подготовленности дошкольников проводилась по методике М.А.Руновой, Г.Н.Сердюковской

Оценка уровня физической подготовленности дошкольников

Диагностические тесты физического воспитания дошкольного возраста М.А.Руновой, Г.Н.Сердюковской

На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это даёт возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях данного учреждения.

При **определении уровня физической подготовленности** ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- общая двигательная активность ребёнка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

Начиная со второй младшей группы, разработана единая диагностика, что позволяет выявить динамику физической подготовленности.

Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков.

Предлагается **перечень тестов** для дошкольников.

1. Тест на определение скоростных качеств

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

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: в забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение координационных способностей

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: в забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

3. Тест на определение выносливости

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста и в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию

учителя занимаются подсчётов кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

4. Тест на определение скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

5. Тест на определение гибкости

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения стоя на полу у детей школьного возраста.

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между

пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

6. Тест на определение силовых способностей

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: метание мешочков (150-200гр.).

Методика: Метание мешочка правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:

- прыжковая яма для выявления скоростно-силовых качеств;
- мешочки с песком 150-200гр. для выявления силовых качеств;
- гимнастическая скамейка и линейка для выявления гибкости;
- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости.

Всё оборудование имеется в нашем учреждении и в любом другом учебном учреждении.

При тестировании детей следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят одни и те же педагоги: учитель физкультуры, воспитатель, заместитель заведующей по УВР, старшая медицинская сестра.

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Во время тестирования важно учитывать:

1. индивидуальные возможности ребёнка;

2. особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол тестирования. В протокол записываются результаты на начало и конец года всей группы, по которым видна физическая подготовленность всех детей. Также результаты записываются в индивидуальную карту физической подготовленности ребёнка. По индивидуальной карте прослеживается физическое развитие ребёнка с 3 до 7-8 лет и корректно сообщается родителям каждого ребёнка, подводится итог в конце каждого года.

Следует отметить большой интерес у детей при выполнении тестовых испытаний. Как показали наблюдения (М.А. Рунова), большая часть детей дошкольного возраста (60%) постоянно стремится сопоставить свои результаты с показателями сверстников, Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к педагогу за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь немногие дети (10 %) остаются пассивными и инертными.

- тесты позволяют выявить уровень развития движений и физических качеств у детей с 3 до 7-8 лет, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.
- мы можем определить способности и возможности каждого ребёнка и индивидуально обсудить это с родителями.
- тесты позволяют выявить причины отставания или опережения в усвоение программы каждого ребёнка.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ дошкольников с 4 ДО 7-8 лет (по М.А.Руновой, Г.Н.Сердюковской)

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Результаты	
				мальчики	девочки
1	Скоростные	Бег 30 м, сек.	4	9.8-7.9	10.2-7.9
			5	8.5-8.1	8.5-8.2
			6	8.0-6.5	8.1-6.5
			7	7.3-6.2	7.5-6.4
2	Координационные	Челночный бег, 3*10м, с.	5	12.8-11.1	12.9-11.1
			6	11.2-9.9	11.3-10.0
			7	10.8-10.3	11.3-10.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	4	64.0-91.5	60.0-88.0
			5	85.0-130	85.0-125
			6	100-135	90.0-130

			7	115-140	110-135
4	Выносливость	Продолжительность бега-5 лет. 3-5 мин.; 6 лет-5-10мин.; 7-10 лет-6мин Дистанция, м.	5	500-750	500-750
			6	750-1.500	750-1.500
			7	750-900	600-800
5	Гибкость	Наклон вперед: стоя на гимнастической скамейке, см;	5	3-6	6-9
			6	4-7	7-10
			7	3-5	6-9
6	Силовые	Метание мешочка (150-200гр)	4	4.1	3.4
			5	5.7	4.4
			6	7.9	5.4
			7	2-3	4-8

ЛИТЕРАТУРА:

1. М.А. Рунова, «Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей».- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
2. Т.А.Тарасова, «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ» – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.

ДИАГНОСТИКА ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ

проводилась с использованием целой серии методик оценки познавательных процессов с помощью большого числа картинок.

Результат: высокий уровень – 12 детей (57%), средний – 9 (43%), низкий – 0 в контрольной группе; соответственно 8 (38%), 12 (57%), 1 (5%) – в обычной.