

Тесты для детей 3 лет

Тестирование детей этой возрастной группы проводится в одно занятие. Учитывая усложняющийся характер упражнений, следует более тщательно подойти к организации подготовительной части. В нее необходимо включить упражнения в ходьбе на носках, пятках, в полуприседе, приседе, по веревочке, планке и т.д.

Необходимо предусмотреть ряд прыжковых упражнений: прыгать с гимнастической скамейки, прыжки из круга в круг, лежащих на доступном расстоянии, и т.д. Желательно включить упражнения на лазание и бросание мячей, беговые упражнения, игры.

Тест №1

ЦЕЛЬ: Определить координационные способности.

Ребенок должен пройти по линии длиной 3 м, шириной 15 см. Тест считается выполненным, если ребенок, держа голову, проходит эту линию, не касаясь ограничений.

Тест №2

ЦЕЛЬ: Определить выносливость детей, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей.

Дети должны медленно бежать, непрерывно в течение 1 мин. Упражнение выполняется вместе с воспитателем, который бежит впереди, задавая посильный для детей темп.

Тест №3

ЦЕЛЬ: Определить силовые и координационные способности.

Дети должны лазать вверх-вниз по гимнастической стенке на высоту 1,5 м.

Дети выполняют упражнение самостоятельно, но с подстраховкой. У основания стенки обязательно должен лежать мат.

Тест №4

ЦЕЛЬ: Определить точность движений.

Дети должны передать друг другу резиновый мяч диаметром 15—20 см и поймать его. Расстояние между бросающим и

ловящим — 1,5м.

Тест считается выполненным, если из 3 раз ребенок поймал мяч 2 раза.

Тест №5

ЦЕЛЬ: Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами.

Ребенок должен подпрыгнуть и коснуться вытянутой рукой перед метой игрушки, поднятого на высоту 15 см от вытянутой руки.

Тест считается выполненным, если из трех попыток ребенок дважды сумел достать рукой игрушку.

Тест №6

ЦЕЛЬ: Определить координационные способности, волевые проявления.

Ребенок должен спрыгнуть с тумбы (скамейки, ступеньки) высотой 20 см в круг диаметром 80 см.

Тест считается выполненным, если ребенок, оттолкнувшись двумя ногами, приземляется на обе, не задев при этом ограничители круга.