

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Теремок»

Тема: «Выявление способностей по физической подготовленности детей
дошкольного возраста детского сада «Теремок»

**Выполнил инструктор по
физической культуре
Шуроченкова Е.В.**

**Выявление способностей по физической подготовленности детей
дошкольного возраста детского сада «Теремок»**

Цель: обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

- Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
- Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.
- Упорядочить запись данных, сбор информации.

Актуальность.

В общей системе образовательной работы МДОУ физическое воспитание занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Одним из наиболее важных направлений деятельности старшего воспитателя является педагогический контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников.

Новизна.

Предложен набор тестовых упражнений и формы отчетной документации, которые позволяют проводить массовое обследование детей в определенные сроки.

Предложенная система мероприятий по сбору, обработке, анализу информации, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей позволяет отслеживать результаты и своевременно прогнозировать дальнейшую работу.

Кружковая работа «Юный Олимпиец» дает характеристику возрастных особенностей воспитанников, уровни в освоении содержания программных задач

(высокий, средний, низкий), предложены минимальные результаты, но тестовых заданий нет, поэтому возникла необходимость систематизировать работу в этом направлении.

Нами разработана программа физического обследования дошкольников, которая состоит из диагностических тестов с описанием методики.

Диагностика физического развития позволяет:

- получить объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;
- составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его;
- осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Тесты для детей 2 младшей группы.

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

Необходимо предусмотреть ряд прыжковых упражнений: спрыгивание со скамейки, прыжки из круга в круг, лежащих на доступном расстоянии. Желательно включить упражнения на лазание и бросание мячей, беговые упражнения, игры.

Тест 1

Цель: определить координационные способности.

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

Тест 2

Цель: определить выносливость детей, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей.

Дети должны медленно бежать, непрерывно в течение одной минуты. Упражнение выполняется вместе с взрослым, который бежит впереди и задаёт посильный для детей темп.

Тест 3

Цель: определить силовые и координационные способности.

Дети должны лезть вверх-вниз по гимнастической стенке на высоту 1,5 м. Дети выполняют упражнение самостоятельно, но с подстраховкой. У основания стенки должны лежать маты.

Тест 4

Цель: Определить точность движений.

Дети должны передать друг другу резиновый мяч диаметром 15-20 см. и поймать его. Расстояние между детьми 1,5 м. Тест считается выполненным, если из 3 раз ребенок 2 раза поймал мяч.

Тест 5

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

Ребенок должен подпрыгнуть и коснуться вытянутой рукой предмета, поднятого на высоту 15см от вытянутой руки. Тест считается выполненным, если из трёх попыток ребенок дважды достал предмет.

Тест 6

Цель: определить координационные способности, волевые проявления.

Ребенок должен спрыгнуть с тумбы(скамейки) высотой 20 см в круг диаметром 80см. Тест считается выполненным, если ребенок, оттолкнувшись двумя ногами, приземляется на обе, не задев при этом границы круга.

Оценка результатов тестирования детей 2 младшей группы.

5 баллов – все элементы теста выполнены в полном соответствии с моделью, представленной в настоящей работе.

4 балла – при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат.

3 балла – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от указанной модели.

2 балла – тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки, где 1-2 элемента, не имеющих существенного значения, все же выполняются.

1 балл – ребенок не делает попыток выполнить тест, физически не в состоянии выполнить ни одного элемента теста.

Входная диагностика физической подготовленности детей 2 младшей группы

№ п/п	Фамилия, Имя ребенка	№ теста и его оценка						Средний балл
		1	2	3	4	5	6	

Тесты на определение скоростных качеств.

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

Тест №1. Бег на 10 м с хода

Цель: определить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 м с хода.

Методика: На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тест № 2. Бег на 30 м с высокого старта

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

Методика: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты на определение скоростно-силовых качеств

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Тест № 3. Прыжок в длину с места

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

Методика: Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тест № 4. Метание набивного мяча массой 0,5 кг. Вдаль двумя руками с замахом из-за головы из и.п. стоя

Цель: определение силы и координации.

Методика: Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из — за

головой двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тест № 5. Метание мешочка с песком вдаль

Цель: определение ловкости и координации.

Методика: Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из и.п. стоя производит бросок мешочка (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты на определение выносливости.

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

Тест № 6. Подъем туловища из положения лёжа.

Цель: определить выносливость при подъеме.

Методика: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тест № 7. Бег в умеренном (медленном) темпе.

Цель: определение общей выносливости в беге на дистанции 9, 120, 150.

Методика: Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре 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 ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

Тест на определение гибкости.

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

Тест № 8. Наклон туловища вперед из положения стоя.

Цель: определение гибкости.

Методика: Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться 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 ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тест на определение ловкости

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Тест № 9.

Цель: определить ловкость в беге зигзагом.

Методика: Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Диагностическая карта физической подготовленности детей 4-7 лет

Фамилия, имя ребенка	сила	скорость	скорость - сила		координация движений		
	динамометрия	Бег 30 м. с высоко го старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	прыжок в высоту с разбега (см)	Метание вдаль (м)	Тест № 1	Тест № 2

Критерии и показатели

физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7

		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
8	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
9	Метание набивного мешочка вдаль	Мал		4,0-4,5	6,0-7,0	7,5-8,5	8,5-12
		Дев		4,0-4,5	5,5-6,5	7,0-8,0	7,5-10

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1+V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста

8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.