

## **Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического состояния детей начиная с самого раннего возраста, и соответствовать этим требованиям могут только здоровые дети.

В связи с этим, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный и младший школьный возраст являются решающими в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идёт интенсивное развитие органов и систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, **осознанную потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом.**

Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Всеми произвольными движениями, в том числе и основными (ходьбой, бегом, метанием, прыжками, лазанием), ребенок овладевает постепенно, под воздействием ряда факторов. **Одним из таких факторов является физическая подготовленность ребенка,** которая определяется степенью сформированных двигательных навыков и уровнем развития основных физических качеств и общих координационных способностей.

Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка. В процессе физического воспитания следует создать такие условия, в которых физические возможности ребёнка-дошкольника раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, обеспечение соответствующего уровня физического развития – состояния здоровья, уровней физической подготовленности и двигательной активности.

**Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам:** скоростным (бег на короткие дистанции), скоростно-силовым (прыжки, метание), выносливости (бег), координации (челночный бег), гибкости(наклоны), силы (поднимание туловища). После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными. Далее рассмотрим и дадим характеристики физических качеств, методические указания для выполнения упражнений их оценки, ориентировочные нормативные данные физических качеств у 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.

**Место проведения:** Спортивная площадка ДДУ. Обследование проводится на прямой (ширина 1.5 - 2 м, длина – 40 м) хорошо утрамбованная или асфальтированной дорожке с видимой разметкой: поперечная полоса линии старта, финиша, боковая разметка.

**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 результат. Пары формируются по примерно одинаковому физическому развитию.

**Качественные показатели бега(техника)**

Бег на 30 м		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		Результат в секундах				
	мальчики	11.0-9.0	10.5-8.8	9.2-7.9	8.4-7.6	8.0-7.4
	девочки	12.0- 9.5	10.7-8.7	9.8-8.3	8.9-7.7	8.7-7.3

**3-4 года**

- Туловище прямое;
- Выраженный момент полета;
- Свободное движение рук;
- Соблюдение направления бега;

**4-5 лет**

- Небольшой наклон туловища, голова удерживается прямо;
- Руки полусогнуты, энергично отводятся назад. Слегка опускаются, затем вперед- внутрь;
- Быстрый вынос маховой ноги (угол 40-50);
- Ритмичность бега;

**5-7 лет**

- Небольшой наклон туловища, голова удерживается прямо;
- Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаются, затем вперед-внутри;
- Быстрый вынос бедра маховой ноги (угол 60-70).

Таблица оценки быстроты

**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.

**Место проведения:** Спортивная площадка ДДУ. Обследование проводится на прямой (ширина- 1.5 - 2 м, длина - 20 м) хорошо утрамбованная или асфальтированной дорожке с видимой разметкой: поперечная полоса линии старта, финиша, боковая разметка. 5 м до стартовой и 5 м после финишной линии.

**Методика:** в забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша по середине каждой дорожки кладут по кубику. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая два раза (кубик на финише и старте). Фиксируется общее время бега. Сдающий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш» включается секундомер, сдающий бежит на другой конец отрезка, обегает кубик, возвращается, и также с другой стороны 10-метрового отрезка. При пересечении финишной линии выключается секундомер.

Бег 3x10 м		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		Результат в секундах				
	мальчики		14.5	12.7	11.5	10.5
	девочки		15.0	13.0	12.1	11.8

Таблица оценки.

**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 до утомления у детей дошкольного возраста.

**Методика:** Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге проводят по кругу, змейкой, парами, в колонне, одновременно по 6-8 человек. Заранее разметить дистанцию- линию старта. 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. Младшие дошкольники с 10,0-15,0 сек., средняя и старшая группа до 35,0 – 40,0 сек. И подготовительная до 60,0 сек. Повторение 2 – 4 раза с перерывами  
Минимальная дистанция - 5 лет – 90 м (30,6- 25,5), 6 лет – 120 м (35,7 – 29,2) и 7 лет – 150 м (41,2- 33,6)

#### 4. Тест на определение скоростно-силовых качеств

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

**Скоростно-силовые качества мышц нижних конечностей** определяют по прыжку в длину с места.

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

**Методика:** Прыжок выполняется на взрыхленный грунт. Перед началом тестирования руководитель физического воспитания объясняет задание, показывает детям, как они должны подготовиться к прыжку. Длину прыжка измеряют с точностью до 1 см. Даются две-три попытки, в протокол записывают лучший результат. Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму или на мат. При приземлении нельзя опираться сзади рук.

Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Качество(техника) выполнения прыжка в длину.

##### 3- 4 года

- И. п. ноги слегка расставлены, небольшое приседание перед прыжком;
- Толчок– одновременно двумя ногами;
- Полет- ноги слегка согнуты, руки свободно;
- Приземление – на две ноги, легко

##### 4-5 лет

- И. п. ноги параллельно, полуприсед, с наклоном туловища, руки отодвинуты назад;
- Толчок– одновременно двумя ногами, мах руками вверх- вперед;
- Полет- мах руками вперед- вверх туловище и ноги выпрямлены;
- Приземление – одновременно на две ноги, с пятки на носок, легко, руки свободно;

##### 5-7 лет

- И. п. ноги параллельно, полуприсед, с наклоном туловища, руки отодвинуты назад;
- Толчок - одновременно двумя ногами; выпрямление ног, мах руками вперед- вверх, туловище согнуто, голова вперед, вынос полусогнутых ног вперед;
- Приземление - Одновременно на две ноги с пятки на носок, на всю ступню, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки свободно, равновесие при приземлении сохранено.

Прыжок в длину с места		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		результат				
	мальчики		61-90	91-115	116-136	130-155
	девочки		55-85	86-110	111-125	125-150

**Скоростно - силовая сила мышц верхних конечностей определяется по результату метания мешочка массой 200 г.**

Метание мешочка с песком

**Место проведения:** спортивная площадка, или удобная прямая дорожка с разметкой 15-20 м с шагом 50 см, ширина 3 м

#### Методика

Результат здесь во многом зависит от техники выполнения упражнения: исходное положение (И. п.) — вполоборота по направлению метания; перенести центр тяжести на сзади стоящую ногу во время замаха; выполнить замах с последующим броском предмета. Каждой рукой нужно выполнить три попытки. В протоколе фиксируется лучший результат.

Ребенок стоит у линии, от которой начинается разметка, рука с мешочком за головой. 3 броска осуществляется каждой рукой, фиксируется лучший результат

#### Качественные показатели

##### 3-4 год

- И. п. стоя, лицо направлено в сторону броска, ноги на ширине плеч, мешочек удерживается на уровне груди;

- Замах поворот вправо (бросок выполняется правой рукой) правая нога сгибается, рука одновременно идет вниз-назад, выполняется поворот в сторону броска, рука движется вверх-вперед;

- Бросок - резким движением руки вдаль-вверх, мешочек летит, сохраняя заданное направление.

Метание мешочков		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		результат				
	мальчики	1.8-3.4	2.5-4.1	3.9-5.7	6.7-7.5	6.7-8.0
	девочки	1.5-2.3	2.4-3.4	3.0-4.4	4.0-4.6	4.5-5.5

**Скоростно-силовые качества плечевого пояса** определяются при помощи теста - бросок мяча массой 1 кг из положения сидя. Ребенок сидит спиной к линии, начерченной на полу, чтобы спина находилась перпендикулярно этой линии. Нужно выполнить бросок набивного мяча массой 1 кг вперед из положения сидя на полу спина прямая, ноги разведены в стороны, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает два броска, учитывается лучший результат.

Бросок набивного мяча 1 кг. Из- за головы		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		результат				
	мальчики	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	девочки	97-153	97-178	138-24	156-256	193-313

**Оборудование** - площадка с разметкой минимальная длина 10 м, 2 мяча весом 1 кг каждый

#### Место проведения

Спортивная площадка, спортивный зал с разметкой по 50 см

#### Методика

Бросок производится двумя способами

1. И.п. стоя бросок из-за головы. От контрольной линии, ноги врозь, набивной мяч отведен за голову, бросок осуществляется двумя руками из-за головы.

2. И.п. сидя спиной к линии разметки. Спина прямая, ноги разведены в стороны, мяч удерживается двумя руками перед собой. Бросок выполняется двумя руками за голову(назад)

3. Ребенок берет по очереди 2 мяча и выполняет броски. Учитывается 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 вперед из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребенок 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 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".

Наклон вперед из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А - Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребенок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Гибкость сидя на полу		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
			результат			
	мальчики		4-12	2-9	2-8	1-9
	девочки		5-13	3-10	2-9	2-12

### 6. Тест на определение силовых способностей:

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

**Цель:** поднимание туловища из положения сидя согнутыми коленями за 30 сек на кол- во раз. Метание мешочков у детей (150-200гр.) 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 из трех попыток

**Методика** поднимания туловища. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):

лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Поднимание туловища		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
			результат			
	мальчики		6-8	9-11	10-12	12-14
	девочки		4-6	7-9	8-10	9-12

**7. Тест Статическое равновесие.** Функция равновесия определяется продолжительностью удержания следующей позы: стоя на одной ноге, руки на поясе, вторая нога опирается на голень опорной. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной.

равновесие		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
		результат				
	мальчики	-	3-5	12-20	22-35	35-42
	девочки	-	5-8	15-28	30-40	45-60

**При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:**

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

**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 инструктор физкультуры, воспитатель, старший воспитатель и медицинская сестра.

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

Источник: Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)