

**Единая диагностика  
физической подготовленности детей  
дошкольного возраста**

## Содержание

Введение	3
Единые требования к проведению диагностики физической подготовленности дошкольников	4
Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств дошкольников	5
Контрольные тесты для детей II младшей группы 3 – 4 года	6
Контрольные тесты для детей средней группы 4 – 5 лет	6
Контрольные тесты для детей старшей и подготовительной группы 5 – 7 лет	6
Нормативы физической подготовленности	7
Библиография	10

## Введение

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в общей системе образования. Это объясняется тем, что именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, формируются двигательные навыки и физические качества, тренируются физиологические функции организма, что способствует гармоничному развитию личности.

Поэтому, главной задачей педагогов является грамотное планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, так как от этого напрямую зависит уровень физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности дошкольников отражает эффективность организации процесса физического воспитания в результате внедрения здоровьесберегающих технологий и инноваций.

**Физическая подготовленность** – это уровень развития физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.

**Физические качества** – это двигательные способности, которые проявляются в основных движениях ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание.

У детей физические качества проявляются через двигательные навыки и умения, а они в свою очередь обусловлены достаточным уровнем их развития.

Таким образом, определяя уровень физической подготовленности дошкольников можно проанализировать эффективность работы педагога и физическое состояние детей.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» указывается на необходимость разработки новых нормативов физической подготовленности различных категорий населения и внедрения в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения обязательных для выполнения детьми дошкольного возраста требований.

В связи с вышеуказанным районным методическим объединением инструкторов по физической культуре, в который вошли 11 человек,

(Приложение к Протоколу № 1 от 04.10.2018г.), была разработана единая диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста Курагинского района.

Проанализировав диагностику физической подготовленности детей и изучив литературу мы создали единую диагностику физической подготовленности, определили единые требования к проведению диагностики и выбору тестов и разработали единые нормативы.

### **Единые требования к проведению диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Для проведения диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста методы и средства должны отвечать следующим требованиям:

- быть простыми и доступными возможностям испытуемых;
- соответствовать следующим критериям: надёжность, информативность, наличие системы оценки, стандартность условий проведения.

Проводить диагностику рекомендуется два раза в год (сентябрь, май) с младшего дошкольного возраста. При проведении диагностики необходимо отследить развитие всех основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества и координационные способности.

**Гибкость** - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

**Быстрота** – способность человека осуществлять движение с определённой скоростью или как способность человека осуществлять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Ловкость** – способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

**Выносливость** - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

**Координация** – способность быстро согласовать двигательные действия в меняющихся условиях, выполнения движения точно и рационально.

### **Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста**

**Гибкость** – определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе). Используется для детей с 4 лет.

**Координация** – определяется удержанием равновесия на одной ноге. Используется с 4 лет.

**Скоростно-силовые способности** – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель. Используется с 4 лет.

### **Контрольные тесты для детей младшей группы 3 – 4 года**

- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 150 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге

### **Контрольные тесты для детей средней группы 4 - 5 лет.**

- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 150 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге

### **Контрольные тесты для детей старшей и подготовительной групп 5 – 7 лет**

- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 200 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Наклон туловища вперёд из положения стоя

### **Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Оценка физической подготовленности это целостный процесс, который сочетает в себе наблюдение за ребёнком в процессе занятий по физической культуре и мониторинг физической подготовленности.

Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми показывает, что в практике физического воспитания используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам которых оцениваются физические качества и двигательные навыки детей.

Для определения уровня физической подготовленности используются разные данные.

Поэтому нашими педагогами были определены нормативы для выполнения детьми дошкольного возраста нашего региона.

### **Нормативы физической подготовленности детей дошкольного возраста 3 – 7 лет**

#### **младшая группа 3 - 4 года**

<b>Тест</b>	<b>Пол</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 46,5	46,6 - 67,0	67,1 и <
	девочки	> 41,0	41,1 – 61,5	61,6 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 2,4	2,5 – 4,1	4,2 и <
	девочки	> 2,3	2,4 – 3,4	3,5 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 1,9	2,0 – 3,4	3,5 и <
	девочки	> 1,7	1,8 – 2,8	2,9 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 2 м.)		> 2	3	4<
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 1,0	1,1 – 8,0	8,1 и <
	девочки	> 1,0	1,1 – 8,0	8,1 и <

#### **Средняя группа 4 - 5 лет**

<b>Тест</b>	<b>Пол</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 81,5	81,6 – 101,5	101,6 и <
	девочки	> 65,5	65,6 – 93,5	93,6 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 3, 8	3,9 – 5,7	5,8 и <
	девочки	> 2,9	3,3 – 4,4	4,5 и <
Метание мешочка с	мальчики	> 2,3	2,4 – 4,2	4,3 и <

песком вдале левая рука	девочки	> 2,4	2,5 – 3,5	3,6 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м.)		> 2	3	4<
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 2	2,1 – 6	6,1 и <
	девочки	> 4	4,1 – 8	8,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 5,0	5,1 – 12,0	12,1 и <
	девочки	> 8,0	8,1 – 13,0	13,1 и <

### Старшая группа 5 - 6 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <
Метание мешочка с песком вдале правая рука	мальчики	> 4,3	4,4 – 7,9	8,0 и <
	девочки	> 3,2	3,3 – 4,7	4,8 и <
Метание мешочка с песком вдале левая рука	мальчики	> 3,2	3,3 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 4,7	4,8 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)		> 2	3	4<
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 4	4,1 – 7	7,1 и <
	девочки	> 7	7,1 – 10	10,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

### Подготовительная группа 6 - 7 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 93,5	93,6 – 122,0	122,1 и <
	девочки	> 77,5	98,5 – 78,0	99,0 и <
Метание	мальчики	> 5,9	6,0 – 10,0	10,1 и <



мешочка с песком вдалёк правая рука	девочки	> 3,9	4,0 – 6,8	6,9 и <
Метание мешочка с песком вдалёк левая рука	мальчики	> 4,1	4,2 – 6,8	6,9 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 5,6	5,7 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 5 м.)		> 2	3	4<
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 5	5,1 – 8	8,1 и <
	девочки	> 8	8,1 – 12	12,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

## Библиография

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-синтез, 2014. – 368 с.

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Э.Я. Степаненкова. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 368с.

2. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.

3. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Н. шебеко, Н.Н. Ермак, В.В Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.