**ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО  РАЗВИТИЯ**

**в 2016-2017 учебном году**

**Ориентировочные показатели**

**физической подготовленности детей 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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 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 |
| 5 | Челночный бег 3x10 метров | 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 |
| 6 | 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 |
| 7 | Статическое равновесие | Мал |  |  |  | 9-10 | 10-11 | 11-13 |
|  |  | Дев |  |  |  | 6-8 | 7-9 | 10-12 |

**Использование диагностических тестов.**

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.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и тоже задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводится не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

**ДИАГНОСТИКА  ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**Тесты по определению скоростно – силовых качеств.**

***Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.***

Испытание проводится на ровной площадке длинной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы 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.

***Прыжок в длину с места.***

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 1x2 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.

***Метание мягкого мяча на дальность***

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 мячом (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 по определению быстроты.**

***Бег на дистанцию 10 метров схода***

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 добегает до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

***Бег на дистанцию 30  метров***

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири
на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестиро вание проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии
старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией фини ша на расстоянии 5 —7 м ставится яркий ориентир. По команде воспита теля «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает старто вую 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, корректи ровать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

***Челночный бег 3X 10 метров***

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

**Тесты по определению гибкости.**

***Наклон туловища вперед.***

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гим настическую 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 «до стань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

**Тесты по определению силовой выносливости.**

***Подъем туловища в сед(за 30 секунд)***

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (вос питатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъе мов. 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 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 = ½ (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=  100(46-42)  = 9%

                   1/2(42+46)

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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Темпы прироста (%)*** | ***Оценка*** | ***За счет чего достигнут прирост*** |
| 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.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду»

2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. «Воспитатель по физической культуре в ДОУ». -   М.,2004

3. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003

4. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006

5.Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития». – М., 2005

6. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007

7. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005