**Обследование физической подготовленности**

**детей дошкольного возраста**

*Методические рекомендации*

1. **Введение**

***Физическая подготовленность*** – это уровень развития двигательных навыков и умений, физических качеств у человека.

Необходимый уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста определяется требованиями и нормами «Типовой образовательной программы дошкольного образования».

Изменения в сфере дошкольного образования коснулись основополагающих подходов к диагностике и мониторингу в дошкольном образовании.

Начиная обзор нормативно-правовых актов, остановимся на формулировках государственного образовательного стандарта дошкольного образования Луганской Народной Республики.

(П. **3.2.3**.) *«При реализации Программы* ***может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).***

В соответствии с «Типовой образовательной программой дошкольного образования» Луганской Народной Республики определена обязательность проведения педагогами педагогической диагностики: ***«Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей…»***. Типовая программа указывает на то, что *«Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.*

*Инструментарий для педагогической диагностики –* ***карты наблюдений детского развития****, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:*

*• коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);*

*• игровой деятельности;*

*• познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);*

*• проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);*

*• художественной деятельности;*

*•* ***физического развития»****.*

**2.Характеристика физических качеств**

**детей дошкольного возраста**

**Гибкость**. Определяется степенью подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Гибкость дает легкость, свободу движений, умение концентрировать силы своего тела, непринужденность. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний – разгибаний и других движений. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствуют о хорошем физическом состоянии человека.

У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Прыгает ли ребенок, лазает, катается на лыжах, велосипеде, гибкость облегчает его усилия, бережет его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений. Негибкий ребенок тратит гораздо больше количества энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление.

Гибкость определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамье (для детей с 4-х до 6(7) лет) и наклона туловища вперед из положения сидя (для детей 3-х лет).

**Выносливость** - способность человека выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма ребенка преодолевать нарастающее утомление.

Выносливость определяется бегом со средней скоростью на расстояние 40 **-**  60 м в средней группе; на расстояние 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой в старшей группе; на расстояние 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой в подготовительной группе.

**Быстрота** характеризуется, как способность ребенка осуществлять движения с определенной скоростью или как способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Для развития скоростных качеств можно использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие. Можно предложить детям бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках, стоя спиной к направлению движения и т.д.). Также можно использовать игровые и соревновательные приемы: кто больше выполнит прыжков или кто быстрее залезет на гимнастическую стенку, подвижные игры «Догонялки», «Ловишки с ленточками», эстафеты. В практике дошкольного воспитания о быстроте движений судят по скорости бега на короткие дистанции (10-30м), которая выражается количеством метров, преодоленных в секунду (м/с).

Предполагается, что выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота определяется временем пробегания детьми определенной дистанции:

* 10 м - во второй младшей группе;
* 20 м (5,5–6 секунд к концу года) - в средней группе;
* 20 м (5–5,5 секунды), а к концу года — 30 м (7,5–8,5 секунды) - в старшей группе;
* 30 м (6,5–7,5 секунды) к концу года - в подготовительной группе.

**Скоростно – силовые качества** – способность человека проявлять силу при  различной скорости выполнения движения.

Для определения этих качеств используется *прыжок в длину с места*:

* во второй младшей группе (от 3 до 4 лет) на расстояние не менее 40 см;
* в средней группе (от 4 до 5 лет) на расстояние не менее 70 см;
* в старшей группе на расстояние не менее 80 см;
* в подготовительной группе (от 6 до 7 лет) на расстояние около 100 см.

*Метание на дальность правой и левой рукой:*

* во второй младшей группе к концу года на расстояние 2,5–5 м;
* в средней группе на расстояние не менее 3,5–6,5 м;
* в старшей группе на расстояние не менее 5–9 м;
* в подготовительной группе на расстояние 6–12 м.

 **Ловкость** **-** способность человека быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также перестраивать двигательную деятельность соответственно меняющим условиям. В понятие ловкость входят следующие компоненты: быстрота реакции на сигнал; координация движений; быстрота усвоения нового; осознанность выполнения движений и использования двигательного опыта. Показатель ловкости определяется временем выполнения таких заданий, как бег с поворотами *(челночный бег),* *бег с преодолением* *препятствий* (бег с обеганием предметов, переноской предметов, с прыжками на одной, и двух ногах в сочетании с поворотами, остановками, со сменой движения, перепрыгиванием через препятствия и др.).

*Челночный бег*: 3 раза по 10 м (средняя группа от 4 до 5 лет); 3 раза по 10 м (старшая группа от 5 до 6 лет); 3—5 раз по 10 м (подготовительная группа).

**Равновесие -**  это способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении. Оно зависит от величины площади опоры, положения центра тяжести тела, от состояния вестибулярного аппарата, от степени напряжения нервной системы.

В дошкольном учреждении для развития равновесия у детей используют упражнения ***динамического характера*.** Упражнения представляют собой целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат.

Кроме упражнений динамического характера используются упражнения ***статического характера****.*

**3. Организация проведения диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Для проведения диагностики физической подготовленности дошкольников педагог должен предусмотреть следующие условия:

* выбор методики диагностики в соответствии с возрастной группой;
* порядок сбора фактического материала;
* изложение результатов диагностирования;
* внесение исправлений и обработка базы данных;
* систематизация и анализ фактического материала.

Для проведения обследования необходимо подготовить места:

* беговая дорожка, которая должна быть чистой, без ямок и горок;
* яма с песком или песочница длиной 2—2,5 м, одна сторона которой не имеет барьера, для прыжков в длину с разбега;
* стойки для прыжков в высоту (устойчивые);
* заранее подготовленная разметка для прыжков в длину с места;
* устойчивые поворотные пункты поворотные пункты для челночного бега;
* устойчивая гимнастическая скамейка для измерения гибкости, измерительная линейка жесткая и прямая.

Обследование проводится на свежем воздухе в первую половину дня. При ненастной погоде некоторые измерения можно провести в помещении.

Дети приглашаются небольшими группами в зависимости от возраста и методики обследования. При обследовании важно соблюдать индивидуальный подход, обращаться к ребенку только по имени, учитывать возрастные особенности детей. Младшие, застенчивые дети нуждаются в большей заинтересованности, побуждении к выполнению задания. В то же время и старших детей важно активизировать, поощрять, однако показывать приемы, касающиеся техники исполнения не следует.

При обследовании одежда и обувь должны быть удобной и облегченной, в карманах не должно быть никаких предметов, головные уборы должны плотно прилегать к голове.

В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед проведением обследования 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.

Во время проведения диагностики важно учитывать:

* индивидуальные возможности ребенка;
* особенности проведения диагностических тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребенка;
* перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку с детьми;
* диагностические задания лучше проводить в игровой форме, чтобы

детям нравились занятия и они ощущали радость от выполняемых упражнений;

* первичное и повторное обследование должно проводиться в одинаковых условиях (на спортивной площадке, участке детского сада или в зале) в течение месяца.

В диагностике принимают участие заведующий, воспитатель-методист, воспитатели групп, медсестра, инструктор по физической культуре. Инструктор по физической культуре или воспитатель подбирают упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомят детей с правилами выполнения заданий и командами, готовят протоколы обследования. Руководитель дошкольного образовательного учреждения и медицинский персонал проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания, крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Медицинская сестра должна присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Она оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

**3.1. Определение скоростных качеств**

*Бег на дистанцию 20, 30 м*

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 30м (бег на 20 м), не менее 40 м (бег на 30 м). Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечаются линия старта и линия финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 воспитателя, один с флажком — на линии старта, второй с секундомером — на линии финиша.

Перед проведением тестирования воспитатель или инструктор по физкультуре проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног.

По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и при­нимают стартовую позу стоя — «Высокий старт». Следует команда «Марш!» и дается отмашка флажком. В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться воспитателем сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется воспитателем, стоящим на линии финиша.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

**3.2. Определение скоростно-силовых качеств**

*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 1 х 2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка или мягкий коврик.

С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра.

Прыжки в длину с места у дошкольников разных возрастных групп имеют значительное сходство. Исходное положение перед прыжком— «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад — в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед— вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед—в стороны, обеспечивая, таким образом, мягкое и устойчивое приземление.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. Во время приземления нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) во время приземления (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков, прорезиненная дорожка или мягкий коврик. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

*Метание на дальность правой и левой рукой.*

Большинство детей предпочитают метать предметы более сильной рукой (обычно правой), вследствие чего отмечается значительная разница в результатах бросков правой и левой рукой. Поэтому предлагают *выполнять упражнения и правой, и левой рукой* способом *«из-за спины* *через плечо*». Это обеспечит равномерную нагрузку на мышечные группы обеих сторон туловища ребенка.

При метании предмета правой рукой ребенок поворачивается левым боком в сторону броска, отставляет назад правую ногу и переносит на нее тяжесть тела, выполняя при этом широкий замах рукой. Во время броска массу туловища переносят на левую ногу.

Перед проведением обследования, ребенку предлагают встать за контрольную линию, бросить мешочек с песком (150-200 г) как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок из трех попыток каждой рукой.

**3.3. Определение гибкости**

*Наклон туловища вперед из положения стоя на скамье.*

С целью повышения подвижности в суставах, в качестве разминки, используют упражнения, выполняемые из разных исходных положений с большой амплитудой. Детям предлагают коснуться пальцами пола при наклоне вперед-вниз, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше из положения сидя и др.

Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть туловища наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—».

Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребёнка за колени, а инструктор или второй воспитатель измеряет величину наклона. Ребёнок делает 2 попытки.

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, сантиметровая лента.

 Тест предназначен **для детей от 4 до 7 лет.**

*Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.*Для измерения гибкости **у детей 3-х лет** используется следующее задание: сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к ковру. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться вперед и отодвинуть кубик руками как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами со знаком «+», если ребенок отодвинул кубик вперед. Если ребенок не дотянулся кончиками пальцев до кубика, то ставится результат со знаком «—».

**3.4. Определение функции статического равновесия**

Детям предлагаются следующие задания:

Для детей 4-х лет предлагается игровое задание изобразить «Паровозик»: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги; стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища. Сохранять данную позицию необходимо в течение 15 секунд с открытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позы, схождение с места, балансирование расценивается как минус.

Для детей 5 лет: исходное положение то же, но стоять с закрытыми глазами необходимо не менее 20 сек.

Для детей 6 лет предлагается изобразить «Цаплю»: встать на одну ногу, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена в сторону под углом 90 градусов. Для детей этого возраста необходимо простоять с закрытыми глазами не менее 25сек. После 30 секунд отдыха повторить то же с другой ногой.

**3.5. Определение ловкости**

*«Челночный бег» 3\*10м*

Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на кото­рой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По ко­манде «Марш!» ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад.

Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила на­значается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей 4—7 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, кубик (5 см3), мел.

1. **Оформление результатов обследования**

В протокол записываются лучшие результаты детей всей группы на начало ***(сентябрь)*** и конец года ***(май)***. Третий раз ***(в январе)*** обследование физической подготовленности проводится только с теми детьми, у которых был выявлен низкий уровень развития физических качеств и основных движений. Результаты корректно сообщаются родителям каждого ребенка. Подводится итог в конце года.

После обследования инструктор по физкультуре, воспитатель, медицинская сестра анализируют показатели каждого ребенка. Анализ по всем диагностическим тестам сводится в «Диагностической карте наблюдений индивидуального развития детей» (образовательная область «Физическое развитие») и «Журнале учета посещаемости детей» в разделе «Результаты диагностики выполнения детьми основных движений». Дети, выполнившие все основные диагностические тесты с результатами в рамках возрастных норм, могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трех показателей) – к высокому уровню физической подготовленности. Если из шести основных тестов ребенок имеет от трех и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Полученные показатели физической подготовлен­ности детей помогают педагогам исключить усред­нённый подход к оценке развития детей, способствуют более чёткому определению приоритетов в содержании индивидуального физического воспитания каждого ребенка и возрастной группы в целом.