**Инструментарий**

**для выявления уровня физического развития дошкольников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название** | **Цель** |
| **Используемые методики, авторы** | Л.В.ЯковлеваПрограмма «Старт» |
| * Усаков В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников. |
|  | **Тесты для детей 3 лет.** |
| **1.Тест на определение скоростных качеств:** | **Цель**: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.  Фиксируется лучший результат из двух попыток. |
| **2. Тест на определение выносливости:** | **Цель**: Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата). Определить выносливость в непрерывном беге на 90 м (300м) у детей дошкольного возраста. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжи­тельность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок. |
| **3. Тест на определение скоростно-силовых качеств:** | **Цель:** Определить скороетно – силовые качества;  1. В прыжке в длину с места.  Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.  2 .Прыжок вверх с места. Засчитывается лучший результат из двух попыток.  3. Прыжок в длину с разбега. Дается две попытки. Записывается лучший результат  4. Бросок набивного мяча массой 1 кг. Способом из-за головы двумя руками стоя (тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Делаются два броска, фиксируется лучший результат.  5. Бросок теннисного мяча удобной рукой ( тест позволяет определить скоростную реакцию ребенка) |
| **4.Тест на определение** гибкости: | **Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у де­тей дошкольного возраста. Вы­полняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук. |
| **5.Тест на определение ловкости и координационных способностей:** | **Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся остановки  1. В челночном беге 3\*10 м . Фиксируется общее время бега  2. Статическое равновесие (тест выполняет и тренирует координационные возможности детей).  3. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию)  4. Отбивание мяча от пола ( тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).  5. Прыжки через скакалку (тестируется ловкость, гибкость, выносливость) Фиксируется количество прыжков из двух попыток.  6. Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно- двигательного аппарата, эластичность мышц и связок) |
|  | **Тесты для детей 4 лет.** |
| **7. Тест на определение функции равновесия** | Исходное положение: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки – вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами. Смещение ног |
| **8. Тест на определение координации** | («Пальчик с носиком здороваются») |
|  | **Тесты для детей 5лет.** |
| **9. Тест на определение функции равновесия.** | Ребенку предлагается сохранять заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 10 секунд. |
| **10.Тест на определение функции пространственных двигательных автоматизмов** **и функции равновесия.** | Ребенку предлагается преодолеть расстояние 5 метров прыжками на одной ноге (другая нога согнута в колене). Сохраняя прямолинейность движения. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть более 50 см. |
|  | **Тесты для детей 6 лет**. |
| **11.Тест на определение функции статического равновесия.** | В течение 10 секунд ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 900 . После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу. |
| **12.Тест на определение точности и координации движений.** | Ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). |
|  | **Тесты для детей 7лет.** |
| **13. Тест на определение функции статического равновесия.** | Ребенку предлагается сохранить равновесие в течение 10 век, сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянутыми горизонтально вперед руками. |
| **14. Тест на**  **оценку общего уровня психомоторного развития.** | Ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги шайбу. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см. |

Таблица оценок физической подготовленности

детей 3-7 лет в ДОУ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты  Мальчики | Воз­раст | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 метров со старта (сек) | 3 | 13.5 и ниже | 13,6-13.9 | 14,0-14.5 | 14,6-15,0 | 15. 1и выше |
|  | 4 | 8.0 и ниже | 8,1-8.5 | 8,6-9,1 | 9.2-9,7 | 9.8 и выше |
|  | 5 | 6.9 и ниже | 7.0-7,5 | 7.6-8,1 | 8.2-8,7 | 8.8 и выше |
|  | 6 | 6,4 и ниже | 6,5-6,8 | 6.9-7,5" | 7.6-8.3 | 8.4 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 10  метров с хода  (сек)  1011103метров (сек) |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 2,4 и ниже | 2,5-2,9 | 3,0-3,4 | 3,5-4,7 | 4,8 и выше |
| 5 | 2,1 и <   |  | | --- | | 2,1 и < | | 2,2-2,4 | 2,5-3,0 | 3,1-4,1 | 4,2 и > |
| 6 | 2,0 и ниже   |  | | --- | | 2,0 и < |  |  | | --- | | 2,0 и < |  |  | | --- | | 2,0 и < |  |  | | --- | | 2,0 и < | | 2,1-2,3 | 2,4-2,8 | 2,9-3,0 | 4,0 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мешочка с песком на дальность (м) | 3 | 4 и больше | 3,5 | 3,0 | 2,5 | 2 и меньше |
| 4 | 5 и больше | 4.5 | 4.0 | 3,5 | 3 и меньше |
| 5 | 6 и больше | 5,5 | 5,0 | 4.5 | 4 и меньше |
| 6 | 7,5 и больше | 7,0 | 6,5 | 5,5 | 5 и меньше |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места (см) | 3 | 45 и дальше | 40-35 | 30-25 | 25-20 | 20 и ниже |
|  | 4 | 85 и дальше | 74-84 | 63-73 | 49-62 | 48 и ниже |
|  | 5 | 105 и дальше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
|  | 6 | 122 и дальше | 109-121 | 96-108 | 80-101 | 85 и ниже |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Статистическое равнове­сие (сек) | 3 | 5.1 и больше | 4,7 | 4,3 | 3,8 | 3,3 и меньше |
| 4 | 1 1 ,0 и больше | 10.0 | 9.0 | 8,0 | 7.0 и меньше |
| 5 | 35, 0 и больше | 33,0 | 30,0 | 28.0 | 25,0 и меньше |
| 6 | 50,0 и больше | 47,0 | 44,0 | 41,0 | 38,0 и меньше |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча из-за головы (см.) | 5 | 230 и дальше | 183-207 | 160-184 | 159-161 | 158 и меньше |
| 6 | 300 и дальше | 217-259 | 176-218 | 174-177 | 173 и меньше |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на выносливость (90, м.), (сек.) | 4 | 28,4 и меньше | 28,5-31,5 | 31,6-34,6 | 37,7-38,8 | 38,9 и больше |
| 5 | 30,6 и меньше | 30,7-33,0 | 33,1-36,0 | 36,1-38,5 | 38,6 и больше |
| 6 | 33,9 и меньше | 34,0-36,9 | 37,0-39,0 | 39,1-41,5 | 41,6 и больше |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Итоговая оценка по уровням | | | | | |
| Уровни |  | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |

Таблица оценок физической подготовленности

детей 3-7 лет в ДОУ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты  Девочки | Воз­раст | Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 метров со старта (сек) | 3 | 13,5 и ниже | 13.6-13,9 | 14.0-14.5 | 14.6-15.0 | 15,1 и выше |
| 4 | 8,3 и ниже | 8.4-8,8 | 8.9-9,4 | 9,5-10,1 | 10,2 и выше |
| 5 | 7,2 и ниже | 7.3-7,8 | 7,9-8,4 | 8,5-9.2 | 9,3 и выше |
| 6 | 6,8 и ниже | 6,9-7.3 | 7,4-7.9 | 8,0-8.7 | 8.8 и выше |
|  |  |  |  |  |  |
| Бег на 10  метров с хода  (сек) |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 2,6 и меньше | 2,7 – 3,0 | 3,1- 3,7 | 3,8-5,0 | 5,1 и больше |
| 5 | 2,2 и меньше | 2.3 – 3.1 | 3.2-3,1 | 3.2-4,3 | 4,4 и больше |
| 6 | 2.1 и меньше | 2.2- 2,4 | 2,5-3,0 | 3,1-4,1 | 4.2 и больше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мешочка с песком на дальность (м) мешочка  (м) | 3 | 4 и больше | 3,5 | 3,0 | 2,5 | 2 и меньше |
| 4 | 5 и больше | 4.5 | 4.0 | 3,5 | 3 и меньше |
| 5 | 6 и больше | 5,5 | 5,0 | 4.5 | 4 и меньше |
| 6 | 7,5 и больше | 7,0 | 6,5 | 5,5 | 5 и меньше |
|  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места (см)  длину с места (см) | 3 | 45 и дальше | 40-35 | 30-25 | 25-20 | 20 и ниже |
| 4 | 80 и дальше | 68-79 | 56-67 | 42-55 | 41 и ниже |
| 5 | 95и дальше | 84-94 | 73-83 | 56-72 | 55и ниже |
| 6 | 110и дальше | 99-109 | 88-98 | 74-87 | 73 и ниже |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Статистическое равнове­сие (сек) | 3 | 8,1 и больше | 7.5 | 5.5 | 4,8 | 5.2и меньше |
| 4 | 14,0 и больше | 12,0 | 11,0 | 10.0 | 9.4 и меньше |
| 5 | 40, 0 и больше | 30,0 | 33.0 | 32.0 | 35,0 и меньше |
| 6 | 50,0 и больше | 48,0 | 45.0 | 43,0 | 40,0 и меньше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча из-за головы (см.) | 5 | 225 и дальше | 224-200 | 199-175 | 174-150 | 149 и меньше |
| 6 | 280 и дальше | 279-243 | 242-206 | 205-169 | 168 и меньше |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на выносливость (90 м.) (сек.) | 4 | 28,7 и меньше | 28,8-31,8 | 31,9-34,9 | 35.0-39,1 | 39,2 и больше |
| 5 | 30,2 и меньше | 30,3-33.2 | 33,3-36,0 | 36,1-40,7 | 40,8 и больше |
| 6 | 34,9 и меньше | 35,0-38,1 | 38,2-41,0 | 41,1-43,8 | 43,9 и больше |
|  |  |  |  |  |  |

Анализ и обработка полученных данных

Оценка полученных результатов - сложная задача. При оценке двигательных умений и физических качеств использу­ются количественные и качественные показатели. Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности - это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастно половым показа­телям физической подготовленности детей, разработанных на осно­ве стандартов

В результате анализа принято выделять детей со средним, высо­ким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень оп­ределяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подго­товленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности. Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качест­ве строгих нормативов (эталонов) и подгонять к ним результаты анализа тестирования дошкольников. Сопоставительная норма ха­рактеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. Важнее проследить динамику индивидуальных показателей разви­тия каждого ребенка.