**МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (группы 2 младшая – подготовительная)**

Экспресс-диагностика направлена на выявление основных показа­телей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе экспресс-диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показате­лей в течение года.

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстро­та, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используют­ся контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или со­ревновательной форме.

**Быстрота**

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сиг­нал и частотой многократно повторяющихся действий.

*В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5—7 м ставится хорошо видимой с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления*

*ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максималь­ной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучший из трех попыток.*

**Сила**

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и кон­центрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мы­шечного аппарата.

*Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног — становым динамометром.*

**Скоростно-силовые качества**

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно *измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места.* Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

*Метание набивного мяча массой 1 кг* проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

*Прыжок в длину с места.* *Для проведения прыжков нужно по­ложить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения актив­ности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется луч­шая из попыток.*

**Ловкость**

Ловкость — это способность быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нерв­ных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий за­дание лучше выполнять в условиях соревнования.

Дошкольники 3—7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется *«Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); про­катывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на рас­стоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы т.д.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.*

**Выносливость**

Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональ­ной устойчивостью нервных центров, координацией функций двига­тельного аппарата и внутренних органов.

*Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.*

**Гибкость**

Гибкость — морфофункциональные свойства опорно-двигательно­го аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гиб­кость характеризует эластичность мышц и связок.

*Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.*

**Равновесие**

 *для детей 4 лет.*

И. П.: 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 с первоначальной позиции, схож­дение с места, балансирование расцениваются как минус.

*для детей 5 лет.*

Ребенку предлагается сохранять заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма — 10 секунд.

*для детей 6 лет.*

В течение 10 секунд ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°. После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опо­рой на противоположную ногу.

**Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Быстрота | Скоростно-силовые качества |  |  |  |  | Гибкость | Выносливость | Ловкость |
| **Пол/ возраст** | Бег на 30 м, с. | Бегна 10 м, с. | Метание набивного мяча (1 кг.) см. | Метание мешочка с песком вдаль, м. | Прыжок в длину с места, см. | Прыжок в высоту с места, см. | Статическоеравновесие,сек. | Равновесие | Становая сила, кг. | Наклон ниже уровня скамейки см. | Длительный бег |  |
| Правая рука | Левая рука |  |  |
| ***2 года*** | --- | 10-10,2 |  | 1-2,0 | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***3 года*** | 13-13,5 | --- | 90 | 2-2,5 | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ***4 года*** |  |
| Мальчики | 10.5-8.8 | 3.3-2.4 | 117-185 | 2.5-4.1 | 2.0-3.4 | 60-90 | 14-18 | --- | 15 сек | 14-18 | 3-7 | 100 м |  |
| Девочки | 10.7-8.7 | 3.4-2.6 | 97-178 | 2.4-3.4 | 1.8-2.8 | 55-93 | 12-15 | --- | 12-16 | 2-6 |  |
| ***5 лет***  |  |
| Мальчики | 9.2-7.9 | 2.5-2.1 | 187-270 | 3.9-5.7 | 2.4-4.2 | 100-110 | 20-26 | 7.0-11.8 | --- | 18-25 | 2-7 | 200 м |  |
| Девочки | 9.8-8.3 | 2.7-2.2 | 138-221 | 3.0-4.4 | 2.5-3.5 | 95-104 | 20-35 | 9.4-14.2 | --- | 14-20 | 4-8 |  |
| ***6 лет*** |  |
| Мальчики | 7.8-7.0 | 2.2-2.0 | 450-570 | 6.7-7.5 | 5.8-6.0 | 116-123 | 22-25 | 40-60 | --- | 20-23 | 3-6 | 300 м |  |
| Девочки | 7.8-7.5 | 2.4-2.2 | 340-520 | 4.0-4.6 | 4.0-4.4 | 111-123 | 21-24 | 50-60 | --- | 19-21 | 4-8 |  |

Формула для оценки прироста показателей физических качеств (в.и. Усаков)

|  |  |
| --- | --- |
|  | 200 x (V2 – V1) |
|  W = | -------------------------- |
|  | V2 + V1 |

где W - прирост показателей темпов в %;

где V1 - исходный уровень;

где V2 - конечный уровень.

**Шкала оценки темпов роста физических качеств детей дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Темпы прироста %*** | ***Оценка*** | ***За счет чего достигается прирост*** |
| ***до 8%*** | неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| ***8-10 %*** | удовлетворительно | За счет естественного роста и роста естественной активности |
| ***10-15 %*** | хорошо | За счет естественного роста и целенаправ­ленной системы физического воспитания |
| ***свыше 15 %*** | отлично | За счет эффективного использования сил природы и физических упражнений |

Протокол исследования физических качеств

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | средняя | старшая | подготовительная |
|  |  | Сентябрь2012 | W |  | W |  | W |  | W |  | W |  | W |
| Быстрота | Бег на 30 (10) м, с. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | Метание набивного мяча, см. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мешочка с песком вдаль, м. | Правая рука |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Левая рука |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, см. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту с места, см. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Статическое равновесие сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Становая сила, кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | Наклон ниже уровня скамейки см. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость | Длительный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Протокол исследования физических качеств

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 2 младшая | средняя | старшая | подготовительная |
|  |  | Сентябрь2012 | W |  | W |  | W |  | W |  | W |  | W |  | W |  | W |
| Быстрота | Бег на 30 (10) м, с. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | Метание набивного мяча, см. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мешочка с песком вдаль, м. | Правая рука |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Левая рука |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, см. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту с места, см. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Статическое равновесие сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Становая сила, кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | Наклон ниже уровня скамейки см. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость | Длительный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Протокол исследования физических качеств

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 младшая | 2 младшая | средняя | старшая | подготовительная |
|  |  |  | W |  | W |  | W |  | W |  | W |  | W |  | W |  | W |  | W |  | W |
| Быстрота | Бег на 30 (10) м, с. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | Метание набивного мяча, см. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мешочка с песком вдаль, м. | Правая рука |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Левая рука |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, см. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту с места, см. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Статическое равновесие сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Становая сила, кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | Наклон ниже уровня скамейки см. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость | Длительный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Бег**. С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, В которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бег 30м (с) | 4 года | 5 лет | 6 лет |
| Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики |
| 10,7-8 | 10,5-8 | 9,8-8,3 | 9,2-7,9 | 7,5-7,8 | 7,0-7,3 |

**Метание на дальность.**Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

* исходное положение вполоборота к направлению метания;
* наличие замаха;
* перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
* перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
* энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Метание мешочка с песком вдаль 200 г (м) | 4 года | 5 лет | 6 лет |
| Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики |
| Пр. | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | Лев. |
| 2,4-3,4 | 1,8-2,8 | 2,5-4,1 | 2,0-3,4 | 3,0-4,4 | 2,5-3,5 | 3,9-5,7 | 2,4-4,2 | 4,0-4,6 | 4,0-4,4 | 6,7-7,5 | 5,8-6,0 |

**Прыжок в длину с места**. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.