Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад компенсирующего вида № 15 «Мальвина»

 г. Балаково Саратовской области

**Методические рекомендации**

**по оценке физического развития дошкольников**

Инструктор по физической культуре: Чернова М.С.

Балаково, 2013 г.

Физическое развитие — важный показатель состояния здоровья

детей, который характеризуется совокупностью морфологических

и функциональных параметров, обусловленных наследственными

факторами и условиями окружающей среды.

К наследственным факторам относят тип конституции, индивидуаль-

ные особенности центральной нервной системы, интенсивность обмена

веществ и некоторые другие. Эти факторы оказывают большое влияние

на темп физического развития.

К неблагоприятным факторам внешней среды можно отнести особен-

ности жилищно-бытовых условий, недостаток кислорода, недосыпание,

неудовлетворительное питание, особенности климата, неправильный

режим дня, ограничения двигательной активности и др. В связи с этим

уровень физического развития детей принято считать не только ярким

показателем их здоровья, но и показателем условий их жизни и вос-

питания.

Оценивают физическое развитие по следующим показателям:

1) длина и масса тела, окружность головы и грудной клетки;

2) пропорциональность развития тела;

3) выносливость и работоспособность;

4) степень развития подкожно-жирового слоя, мускулатуры, мышечного тонуса.

Физическое развитие человека закономерно меняется в течение жиз-

ни. Показатели массы и длины тела нарастают неравномерно не только

в разные возрастные периоды, но и в разные сезоны. У детей более

интенсивное нарастание массы тела наблюдается в конце лета и осенью,

в меньшей степени весной и в начале лета. Это объясняется улучшени-

ем обмена веществ из-за увеличения времени пребывания детей на

свежем воздухе, большей двигательной активностью, разнообразным

питанием с включением достаточного количества свежих овощей и

фруктов. Темп увеличения длины тела более выражен весной и в на-

чале лета, когда усиленная ультрафиолетовая радиация повышает

фосфорно-кальциевый обмен и способствует интенсивному росту

костей.

Индивидуальная оценка физического развития проводится путем со-

поставления антропометрических показателей ребенка с региональными

стандартами. Это позволяет выявлять отклонения в физическом раз-

витии детей, а также оценить динамику их физического развития.

Использование стандартизированных нормативов дает возможность

провести также и групповую оценку физического развития детей. Для

этого на основе индивидуальных показателей рассчитываются средние

значения физического развития возрастной группы.

Большое значение метод групповой оценки имеет при определении степени эффективности различных физкультурных технологий, используемых в дошкольном учреждении.

В обычной практике дошкольных образовательных учреждений

используются стандартные таблицы физического развития детей.

В них указываются возрастные показатели массы и длины тела и

допустимые отклонения.

Использование данных таблиц требует отнесения

обследуемого ребенка к определенной группе: большой, средний, ма-

ленький, — поскольку в пределах одного возраста дети различаются по

длине тела. Для этого следует вычислить рост ребенка, когда он станет

взрослым, так как интенсивность увеличения длины тела и ее оконча-

тельные размеры генетически обусловлены. Для расчетов используют

показатели длины тела родителей.

По массе тела ребенка мы можем судить о степени развития костной и мышечной систем. Она также генетически обусловлена, но зависит от

факторов внешней среды (например, от физической нагрузки, характера

питания

Задержка или превышение массы тела и особенно отрицательные сдвиги в массе тела, как утверждают исследователи, свидетельствуют о неблагоприятных изменениях физического развития и требуют принятия мер, в частности, рационализации двигательного режима. При грамотно построенном процессе физического воспитания подобные искажения (если они не связаны с эндокринными и другими заболеваниями) легко корректируются. Учитывая сезонную динамику увеличения длины и массы тела, можно судить о том, как гармонично развиваются воспитанники, а также и о том, каким образом это связано с осуществляемой в дошкольном учреждении оздоровительной деятельностью.

Другим важным показателем физического развития является *пропор-*

*циональность развития тела.* Для ее определения в практике дошколь-

ного учреждения используют индекс Пинье. Таблица 2

Данные физического развития необходимы воспитателю для того, чтобы определить количество гармонично развивающихся детей в группе, темпы физического развития которых соответствуют норме. Задержка или отсутствие изменений соматических размеров тела и особенно отрицательные сдвиги в массе тела свидетельствуют о неблагоприятных

изменениях физического развития и требуют принятия мер рационализации двигательного режима.

Уровень физического развития детей принято считать не только ярким показателем их здоровья, но и показателем условий их жизни и воспитания.

Таблица1



Таблица2



Литература:

Методический журнал для педагогов детского сада «Дошкольное образование» выпуск №15 октябрь 2011 г. Методы диагностики

физического развития детей с. 23–30