

Казенное дошкольное образовательное учреждение Воронежской области  
"Кантемировский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
детям дошкольного возраста"

## *Диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО.*



Выполнила  
инструктор по  
физической культуре:  
Наумкина Е. В.

“ 4.3. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников ”

“

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).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи).

Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

”

## Список программ и их авторы:

- «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой
- «Детский сад – дом радости» автор – Н. М. Крылова
- «Детство» под ред. Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой
- «На крыльях детства» под ред. Н. В. Микляевой
- «Истоки» под ред. Л. А. Парамоновой
- «Мозаика» авторы – В. Ю. Белькович, Н. В. Гребенкина, И. А. Кильдышева
- «Тропинки» под ред. В. Т. Кудрявцева

## Диагностика (мониторинг) физического развития дошкольников позволяют инструктору:

---

- Определить индивидуальные особенности детей и спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств;
- Оценить начальный уровень физического развития детей, с целью оптимизации нагрузки при формировании двигательных навыков;
- Выявить динамику изменения уровня физического развития;
- Составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его.
- Развивать интерес к занятиям физической культуры.

# Особенности проведения диагностики (мониторинга):

- Диагностика проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.
- К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных тестов по состоянию здоровья.
- Диагностическое обследование проводится не ранее 30 минут после принятия пищи и после проведения соответствующих разогревающих упражнений в игровой форме.
- Тестирование можно осуществлять как в рамках физкультурных занятий, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- Результаты заносятся в протокол (составляется карта индивидуального маршрута развития физических качеств).





- Результаты диагностики только для воспитателя и родителя конкретного ребенка.
- Фамилии не оглашаются, сравнение с успехами других детей не проводится.
- Диагностические тесты проводятся в игровой и соревновательной форме.

*Каждый ребенок неповторим, он имеет свои особенности нервной системы, телосложения, психофизического развития!*

## «Вместе с детьми!»



Индивидуаль  
ная работа

По результатам  
диагностики на  
развитие  
физических качеств

По итогам  
непрерывной  
непосредственной  
образовательной  
деятельности в  
физкультурном зале.

## В диагностике физических качеств используют следующие тестовые задания:

	Вид теста	Характеристика	Возраст
<p><u>Тесты по определению скоростно-силовых качеств</u></p>	<p>Бросок набивного мяча (1кг)</p>	<p>Испытание проводится на ровной площадке длиной 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.</p>	<p>Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет</p>
	<p>Прыжок в длину с места</p>	<p>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.</p>	<p>Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.</p>
	<p>Метание мягкого мяча на дальность</p>	<p>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.</p>	<p>Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.</p>

**Тесты по  
определен  
ию  
быстроты**

Бег на дистанцию 10 метров схода	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Фиксируется лучший результат из двух попыток.</p>	Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.
Бег на дистанцию 30 метров	<p>Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую 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.</p> <p>Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.</p>	Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.
Челночный бег 3X 10 метров	<p>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.</p> <p>Фиксируется общее время бега.</p>	Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости.

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команда «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

<p><b><u>Тесты по определению гибкости.</u></b></p>	<p>Наклон туловища вперед.</p>	<p>Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую 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 «достань игрушку».</p>	<p>Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.</p>
<p><b><u>Тесты по определению выносливости.</u></b></p>	<p>Бег на дистанцию 90,120, 150 метров.</p>	<p>Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.</p> <p>Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.</p>	<p>5 лет - дистанция 90 м; 6 лет - дистанция 120 м; 7 лет - дистанция 150 м.</p>

<p><b><u>Тесты по определению силовой выносливости</u></b></p>	<p>Подъем туловища в сед(за 30 секунд)</p>	<p>Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.</p>	<p>Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.</p>
	<p>Поднимание ног в положении лежа на спине.</p>	<p>Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.</p>	<p>Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.</p>

# Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. №916)

№	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 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	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
6	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
7	Бег зигзагом	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
8	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
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

# Тест по определению прироста показателей психофизических качеств (В.И. Усачёв)

$$W = \frac{100(V_1 - V_2)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %  
V1 - исходный уровень  
V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см., а в конце – на 46 см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

## 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

*Данные диагностики- это особенности динамики формирования показателей развития личности ребенка-дошкольника*





*Спасибо за внимание!*

