Утверждаю

Заведующий МДОУ

«Детский сад комбинированного вида №113»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Середа

**Диагностика физической подготовленности и физического развития ребенка: по количественным и качественным показателям**

Разработал воспитатель:

Кирюшкина Екатерина Валерьевна

**ТЕСТ 1. «ПОПРОБУЙ СЕСТЬ»**

С помощью этого теста осуществляется контроль развития мышц спины. Хорошее развитие мышц спины предупреждает сутулость, из-за которой вшколе у детей возможны нервные перенапряжения. Развитые мышцы спины - это и распрямленные плечи, что способствует лучшему доступу воздуха в легкие и в свою очередь улучшает легочную вентиляцию, тем самым осуществляется профилактика заболеваний органов дыхания. А дыхание является наиболее важной функцией организма.

И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги фиксированы преподавателем.

Задание: сесть прямо (туловище должно быть прямое), руки от головы не отрывать. Количество повторений - 3-5 раз.

Выполнено отлично: продолжить развитие; выполнять задание с фиксацией туловища в промежуточных позах.

Выполнено с трудом: помешали ошибки; не может удержать туловище прямым, отрывает руки от головы.

Помочь развитию. Изменить исходную позу - приподнять туловище, используя жесткий упор высотой 10 см.

Не выполнено: помочь развитию; изменить исходное положение, используя жесткий упор, приподнять туловище. На первых занятиях упор должен быть самой большой высоты. В последующих занятиях высоту упора постепенно снижать.

**ТЕСТ 2. «НАПРЯГИСЬ И УДЕРЖИ»**

С помощью данного теста контролируется развитие мышц брюшного пресса. Брюшной пресс обеспечивает натуживание и хороший выдох. Это очень важно для нормального развития организма и развития силы.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Задание: Поднять ноги до планки, установленной на высоте 30-35 см, и удержать 10 с.

Выполнено отлично: поднял ноги и удержал 10 с.

Продолжить развитие. Не опуская ноги, сгибать их и разгибать в коленных суставах.

Выполнено с трудом: помешали ошибки, поднял ноги до планки, а удержать не смог.

Помочь развитию. Укрепить мышцы голени с помощью езды на велосипеде.

Не выполнено: старался, а дотянуться не смог.

Обратить внимание: мышцы брюшного пресса и ног очень слабы.

Помочь развитию. Изменить исходное положение, используя жесткий упор, приподнять ноги. На первых занятиях упор должен быть самой большой высоты, в последующих занятиях высоту упора постепенно снижать.

**ТЕСТ 3. «ДОТЯНИСЬ, РАЗВЕДИ И ПРОШАГАЙ»**

Тест позволяет контролировать развитие мышц брюшного пресса и. ног. Выполнение упражнения сформирует у детей и закрепит стройность ног.

И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Задание: медленно поднять ноги до планки, установленной на высоте 35 см, и развести их в стороны, затем свести. Выполнять 3-8 раз. После отдыха медленно поочередно поднимать и опускать ноги (опуская правую, поднимая левую, наоборот).

Выполнено отлично: ноги поднял, развел и «прошагал» в воздухе.

Продолжить развитие. Изменить исходное положение. Сесть на пол, руками упор сзади (за спиной), выполнить задание.

Выполнено с трудом: помешали ошибки; не смог «прошагать» в воздухе.

Помочь развитию. Изменить исходное положение. Руки за голову. Голову положить на валик. Высоту валика постепенно снижать.

Не выполнено: не смог «прошагать» в воздухе, с трудом развел ноги.

Обратить внимание: очень слабы мышцы бедра и брюшного пресса.

Помочь развитию. Делать упражнение с предметами (двумя мячами). Предметы расположены около правой и левой ноги (голени).

Упражнение: приподняв ноги, «перекидывать» их через предметы.

**ТЕСТ 4. «НА ОДНОЙ УДЕРЖИСЬ»**

С помощью теста проверяется способность сохранять равновесие (чувство центра устойчивости). Развитие этого чувства способствует предотвращению травм при внезапном падении, столкновениях, резких поворотах.

И.п.: стойка на одной ноге, другая согнута в коленном суставе под прямым углом, руки внизу.

Задание: выполнять без обуви. Устоять на одной ноге 10 с. Тест делать с открытыми глазами, затем с закрытыми.

Выполнено отлично: стоял уверенно.

Продолжить развитие. Выполнять задание на мягкой опоре, с поворотами вправо и влево и наклонами головы вперед и назад.

Выполнено с трудом: помешали ошибки. Раскачиваясь, устоял.

Помочь развитию. Поднять руки в стороны и выполнять тест. Угол сгибания ноги любой, главное - устоять. Повторять задание 5-10 раз.

Не выполнено: старался, а устоять не смог.

Помочь развитию. Стойка на двух ногах на носках. Стойка на одной ноге с опорой на высокий барьер. Высоту барьера постепенно снижать.

**ТЕСТ 5 . «ОТТОЛКНИСЬ И БЫСТРО СЯДЬ»**

Тест предназначен для проверки реактивности - «мысль + движение». Если удастся достичь выполнения этого упражнения, то ребенок сможет преодолеть пассивность и развить тягу к движениям.

И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Опора на стопы.

Задание: быстро сесть. Туловище прямое. Количество повторений - 3-5 раз.

Выполнено отлично: сел прямо, свободно и несколько раз.

Продолжить развитие, изменить исходное положение «лежа на полу, руки вытянуты вверх» или изменить угол сгибания в коленях. Быстро сесть.

Выполнено с трудом: догадался о необходимости толчка.

Помешали ошибки. Развернул туловище, оттолкнулся от пола локтем, не удержал руки за головой.

Помочь развитию. Изменить исходное положение - используя мягкий валик, приподнять голову, руки за головой не держать, стопы развести в стороны.

Не выполнено: приподнялся, а сесть не смог. Не хватило скорости.

Помочь развитию. Из положения сидя отклониться назад и быстро сесть. Наклон туловища назад постепенно увеличивать до положения лежа.

**ТЕСТ 6. «НАЙДИ НЕ ГЛЯДЯ»**

Тест контролирует точность пространственной ориентировки рук. Это качество важно как мера движения. Развитие его освободит внимание ребенка к восприятию необходимой информации при обучении письму, а также при выработке навыков письма.

И. п.: вертикальная стойка, глаза закрыты.

Задание: поднять правую руку до горизонтального положения и не опускать. Затем поднять левую до положения правой руки. Кисти выпрямлены и напряжены. Упражнение выполнять 5-10 раз.

Выполнено отлично: высота подъема правой и левой рук равны.

Продолжить развитие. Изменить исходное положение. Вертикальная стойка, руки подняты вверх. Повторить упражнение с опусканием рук.

Выполнено с трудом: помешали ошибки. Кисти выпрямлены и напряжены, а правую руку поднимает на разную высоту. Или левую руку поднимает выше (ниже) правой.

Помочь развитию. Установить планку на расстоянии вытянутой руки, на высоте плеча. Поднимать правую руку до касания планки или в правой руке держать планку, а левой касаться планки.

Не выполнено: кисти расслаблены и опущены. Повторяя задание, правую руку поднимает на разную высоту и левой рукой плохо находит правую руку, располагая ее то выше, то ниже.

Помочь развитию: выполнять задание, удерживая в каждой руке груз разного веса. Задание делать, стоя и сидя.

**ТЕСТ 7. «ДОСТАНЬ И УДЕРЖИ»**

С помощью данного теста осуществляется контроль подвижнос­ти в суставах и позвоночнике. Эти качества важны, как резерв роста и активного дыхания.

И.п.: вертикальная стойка на тумбе, стопы сомкнуты.

Задание: наклониться вперед; достать предмет и удержать его в течение 3 с. Ноги в коленях не сгибать.

Выполнено отлично: предмет достал и удерживал 3 с.

Продолжить развитие. Выполнять задание на тумбе различной высоты, смещенной вперед и назад.

Выполнено с трудом: до предмета дотянулся, а взять и удержать не смог.

Помочь развитию. Изменить и. п.: стойка ноги врозь на полу, предмет лежит сбоку у ноги, взять предмет и положить его у другой ноги.

Не выполнено: старался, а достать не смог.

Обратить внимание: грудной отдел позвоночника закрепощен.

Помочь развитию: сидя на низкой табуретке, прокатить мяч рукой вокруг себя. Повторять несколько раз подряд.

**ТЕСТ 8. «ПНИ И ПОПАДИ»**

Применяя это упражнение, вы сможете контролировать разви­тие двигательной реакции и координационные способности ребен­ка, необходимые при движении на улице, в помещении, в процессе спортивных игр и т. д.

И.п.: вертикальная стойка.

Задание: ударить по мячу носком и попасть в ворота. Ударить по мячу пяткой и попасть в ворота. Упражнения выполнять с открытыми и закрытыми глазами, правой и левой ногой.

Выполнено отлично: смог устоять на месте, забивая гол носком и пяткой с открытыми и закрытыми глазами.

Продолжить развитие. Удалять мяч от футболиста и выполнять задание.

Выполнено с трудом: не смог пяткой забить гол с закрытыми глазами.

Помочь развитию: дополнительно взять большой мяч, удерживая его перед собой на вытянутых руках, выполнять задание.

Выполнено не полностью: забил гол только носком и только с открытыми глазами.

Помочь развитию: ногу поставить на мяч и катать его вперед и назад. Начинать с малым мячом. Размер мяча увеличивать.

Обследование развития основных движений у детей дошкольного возраста проводится по следующим видам движений: ходьба, бег, прыжки и метание. При оценке развития основных движений отмечаются как *качественные,* так и *количественные* показатели.

**Качественные показатели**

*Ходьба.* Корпус и голову держит прямо, но не напряженно, плечи слегка отведены назад, движения рук и ног согласованны; идет равномерно, свободным шагом. Ноги поднимает не высоко, но не шаркает ими по полу.

*Бег.* Корпус и голова слегка отклонены назад, но не запрокинуты; движения рук и ног согласованны, бег с отрывом от почвы, движения ног равномерные, не семенящие.

*Прыжок.* Четкий толчок при отрыве от почвы и мягкое приземление на полусогнутые ноги.

*Метание.* Правильное исходное положение - при метании правой рукой левая нога выставлена вперед, тяжесть тела переносится на правую ногу; во время метания корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу (при метании левой рукой положение ног обратное). При броске учитывается хороший замах, соблюдение указанного направления.

**Количественные показатели**

*Ходьба.* Учитывается время (в секундах) ходьбы на расстояние 10 м.

*Бег.* Учитывается время (в секундах) бега на расстояние 10 м.

*Прыжок в длину с места.* На землю (или пол) кладут шнур. Ребенок стоит у шнура, касаясь его носками. Ему предлагают прыгнуть как можно дальше, перепрыгивая через шнур. Учитывается расстояние от шнура до пяток в момент приземления. Прыжок повторяют 2-3 раза.

*Прыжок в высоту с разбега.* Веревку натягивают между двумя стойками при помощи небольших грузиков на высоте 10-15 см для младшей группы, 15-20 см для средней и 30-35 см для старшей группы. Если дети не могут прыгнуть на эту высоту, то веревку опускают ниже. Разбег 3-4 м. Высоту постепенно повышают и записывают максимальную высоту, которую ребенок преодолел.

*Метание вдаль.* Производится метание мешочков с песком весом 150 г для младшей и 200 г для средней и старшей групп. Ребенок, стоя у черты, бросает мешочки каждой рукой по 2-3 раза. Учитывается расстояние от черты до места падения мешочка (в метрах). Записывается максимальное расстояние.