

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Информационно-методический центр»**

**Мониторинг физического развития и физической подготовленности
детей дошкольного возраста
(методические рекомендации)**



Вологда, 2019 г.

В брошюре представлены методические рекомендации по организации и проведению мониторинга физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста 4-7 лет.

Методические рекомендации адресованы педагогическим и медицинским работникам ДОУ.

Рабочая группа:

Методист ИМЦ: Пудова Татьяна Ивановна.

Инструкторы по физической культуре: Белых А.А. (МДОУ № 46 «Золотой петушок»), Виноградова Т.Н. (МДОУ № 22 «Ласточка»), Коковкина Н.Б. (МДОУ № 40 «Берёзка»), Комлева Е.В. (МДОУ № 24 «Анютини глазки»), Королёва Т.Б. (МДОУ № 63 «Золушка»), Остапова Г.В. (МДОУ № 33 «Колосок»), Тоскина С.Ф. (МДОУ № 52 «Родничок»), Чиркун И.А. (МБДОУ № «Детский сад № 112 «Золотая рыбка»).

Данное методическое пособие является объектом авторских прав.

Присвоение авторства ([плагиат](#)), является противоправным действием.

Содержание

Введение.....	4
1. Методика проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.....	6
• Оценка физического развития детей.....	6
• Уровень физической подготовленности.....	9
• Оценка физических качеств детей.....	9
• Технологии проведения мониторинга.....	14
2. Методические и гигиенические требования к проведению мониторинга.....	17
Литература.....	19
Приложения	
1) Средние показатели физической подготовленности детей 4-7 лет.....	20
2) Запрещенные и ограниченные упражнения в ДОУ.....	21
3) Подвижные игры и упражнения для развития физических качеств.....	23
4) Протокол физической подготовленности детей дошкольного возраста.....	24

Введение

Одним из важнейших факторов, определяющих мотивированную деятельность педагогов, направленным на физическое развитие ребенка, являются нормы целевого характера. При этом ребенок должен рассматриваться не как «объект» наблюдения, а как развивающаяся личность, на развитие которой может благотворно повлиять взрослый в соответствии с поставленными целями.

На основе требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- Пункт 1.5., раздел I «Общие положения», по «обеспечению государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования ... по построению вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития ребёнка, осуществляющегося ... через оценку индивидуального развития детей»;
- Пункт 3.2.3., раздела III. «Требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования»: «при реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей».

Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты диагностики (*далее мониторинга*) физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (поддержки ребенка, построения его образовательной траектории);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Мониторинг физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста даёт педагогу целевые ориентиры для дальнейшей работы, позволяет оказать грамотную педагогическую поддержку индивидуального развития ребенка и скорректировать работу с группой воспитанников.

При проведении мониторинга физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста необходимо учитывать принципы его организации:

- сопоставимость системы показателей целям и задачам развития детей каждой возрастной группы по программе;
- от зоны актуального развития — до зоны ближайшего развития (возможность отследить то, что ребёнок сегодня способен делать самостоятельно, а что — при некоторой поддержке взрослого);
- сравнимость данных сегодняшних достижений ребенка не только с этапами развития ребёнка, но и с его собственными достижениями, полученными ранее;
- прогностичность (получение данных, позволяющих прогнозировать возможные изменения и пути достижения целей);
- экологичность (сравниваются, прежде всего, результат развития «*сегодняшнего*» ребёнка с ним «*вчерашним*»).

Специалисты ДОУ (инструкторы по физической культуре) проводят мониторинг физического развития и физической подготовленности воспитанников два раза в год. Первичный мониторинг проводится в начале учебного года, при котором выявляются стартовые условия, определяются достижения ребенка, а также проблемы развития, для решения которых требуется помощь педагога. На основе этого определяются задачи работы, и проектируется образовательный маршрут ребенка на год.

В конце учебного года проводится итоговый мониторинг, по результатам которого оценивается степень решения поставленных задач и определяются перспективы дальнейшего проектирования педагогического процесса с учетом новых задач развития ребенка.

Результаты оценки индивидуального развития ребенка заносятся воспитателями и

инструкторами по физической культуре в индивидуальную карту развития ребенка.

Данные методические рекомендации помогут педагогам ДОО овладеть технологией проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста, повысить качество своей педагогической деятельности, дифференцировать и индивидуализировать процесс физического воспитания в ДОО.

1. Методика проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Для осуществления мониторинга и отслеживания влияния его технологий на здоровье детей необходимо иметь представление о динамике физического развития, развития физических качеств и физической подготовленности, качества развития двигательных навыков, заболеваемости.

Оценка физического развития детей

Физическое развитие детей — важный показатель состояния здоровья, который характеризуется совокупностью морфологических и функциональных параметров, обусловленных наследственными факторами и условиями окружающей среды.

При оценке физического развития детей учитываются:

- длина и масса тела, окружность грудной клетки, а у детей до 3 лет и окружность головы;
- функциональные показатели: жизненная емкость легких, коэффициент выносливости, мышечная сила кистей рук и др.;
- степень развития подкожно-жирового слоя, тургор тканей, развитие мускулатуры, мышечный тонус, состояние осанки и опорно-двигательного аппарата.

На физическом развитии детей особенно заметно отражается влияние внешней среды: неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, недостаток воздуха, недосыпание, неудовлетворительное питание, особенности климата, неправильный режим дня, ограничения двигательной активности. В связи с этим уровень физического развития принято считать ярким показателем их здоровья, условий жизни и воспитания. На темпы физического развития оказывают влияние наследственные факторы, тип конституции, индивидуальные особенности центральной нервной системы, интенсивность обмена веществ и др.

Физическое развитие детей закономерно меняется в течение жизни. Показатели массы и длины тела нарастают неравномерно не только в разные возрастные периоды, но и в разные сезоны. Более интенсивное нарастание массы тела у детей наблюдается в конце лета и осенью, в меньшей степени - весной и в начале лета. Это объясняется улучшением обмена веществ из-за увеличения времени пребывания детей на свежем воздухе, большей двигательной активностью, разнообразным питанием с включением достаточного количества свежих овощей и фруктов. Темпы увеличения длины тела более выражены весной и в начале лета, когда усиленная ультрафиолетовая радиация повышает фосфорно-кальциевый обмен и способствует интенсивному росту костей.

Индивидуальная оценка физического развития проводится путем сопоставления антропометрических показателей ребенка с региональными стандартами. Это позволяет выявлять отклонения в физическом развитии и принимать необходимые меры к их оздоровлению. Использование нормативов дает возможность провести групповую оценку физического развития коллектива детей в дошкольном учреждении и проследить динамику показателей, а также провести сравнительные исследования детей, посещающих и не посещающих дошкольные учреждения. Кроме того, метод групповой оценки позволяет определить степень эффективности различных физкультурно-оздоровительных технологий.

Вследствие наблюдаемой у детей акселерации стандарты физического развития периодически пересматриваются.

Оценка физического развития может производиться различными методами, приемлемыми в каждом образовательном учреждении, например:

- **Методом сигмальных отклонений**, когда индивидуальные показатели ребенка сопоставляют со средней арифметической каждого признака, представленной в специальных таблицах.
- **Регрессионным методом** с помощью шкал регрессии, составленным по возрастно-половым группам.

- **Центильным методом**, сущность которого заключается в том, что упорядоченный вариационный ряд, охватывающий весь диапазон колебаний признака, делят на 100 интервалов, попадания в которые имеют равные вероятности. Этот метод современной медицинской практикой считается наиболее точным.
- **Методом номограмм**, когда физическое развитие оценивается по двум ведущим морфологическим показателям — длине и массе тела. Оптимальные абсолютные показатели длины и массы тела, а также их соотношения обеспечивают совершенное функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. С равными соотношениями длины и массы тела связана разная скорость возрастного созревания ребенка. Номограммы чаще всего применяются в массовых скрининг-обследованиях детей.
- Практикуется и **метод определения биологического возраста детей**.

Обследование детей должны проводить медицинские работники не менее двух раз в год. Результаты обследования обсуждаются на медико-педагогическом совете.

Длина тела - наиболее стабильный показатель, характеризующий состояние пластических процессов в организме. Если рост отстаёт от должного на 20 %, необходима консультация эндокринолога. Дина тела (рост) у дошкольников служит одним из критериев соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки.

Рост, масса, телосложение человека изменяется с возрастом. Значительные индивидуальные различия по этим показателям наблюдаются и между одногодками. Поэтому внутри каждого возраста выделяют три основных типа детей по показателям физического развития: большие (Б), т.е. имеющие высокие показатели массы и длины тела, средние (С) и маленькие (М). Существуют формулы, с помощью которых определяется будущий рост человека, даже если он еще находится в утробе матери.

Рост мужчины = (рост отца + рост матери) x 0,54 - 4,5

Рост женщины = (рост отца + рост матери) x 0,51 - 7,5

Зная будущий рост ребенка (погрешности не более 3 см в ту или другую сторону), можно с большой степенью точности отнести его к определенной группе детей: большим, средним, маленьким.

При обследовании ребенка, например, может оказаться, что показатели физического развития соответствуют среднему, а по данным своего будущего роста ребенок должен иметь показатели, соответствующие графе (Б). Возможно, имеется задержка физического развития. Но в любом случае подобное заключение может сделать только педиатр.

Приведем пример. Ребенку 4 года. Длина его тела — 98,5 см, масса — 12,8 кг. Его рост во взрослом состоянии должен быть 185 см, т.е. высокий. Значит, мы должны отнести его к типу (Б).

Заглянем в таблицу показателей физического развития (приводится фрагмент).

Возраст	Тип ребенка	Рост	Отклонения	Масса	Отклонения
4 года	Большой	113,3	2,9	17,1	2,3
	Средний	106,2	2,4	14,4	1,5
	Маленький	98,5	2,1	12,2	1,9

Каковы выводы? Физическое развитие ребенка задерживается. По данным своего будущего роста, он относится к типу (Б), а показатели длины тела и массы соответствуют типу (М). Следовательно, необходимо выяснить причины такого отставания физического развития. Стандартные усредненные показатели роста можно вычислить по следующим формулам:

рост мальчика = (6 x возраст) + 77;

рост девочки = (6 x возраст) + 76.

Масса тела отражает степень развития костной и мышечной систем (внутренних органов, подкожной жировой клетчатки) и зависит как от генетической заданности, определяющей конституционные особенности ребёнка, так и от факторов внешней среды (в том числе и от физической нагрузки).

Масса тела может рассчитываться по формулам:

$$2 \times \text{возраст} + 9 \text{ (для детей от 2 до 5 лет)}$$

$$3 \times \text{возраст} + 4 \text{ (для детей от 5 до 12 лет)}$$

Окружность грудной клетки является третьим важным показателем физического развития.

Данные физического развития позволяют определить количество гармонично развивающихся детей, а также детей, у которых есть проблемы: например, избыточная масса тела, низкие ростовые показатели, непропорциональность развития, значительно превышающая допустимые пределы, и т.д.

Эти данные позволяют разработать для подобных детей специальные оздоровительные программы. Например, для детей с низкими ростовыми показателями в комплекс физических упражнений должны быть включены плавание, прыжки, висы, а в их меню следует включать много молочных продуктов, моркови. Если ребенок имеет избыточную массу тела и при этом хронической патологии у него не обнаружено, то есть смысл организовать ему специальное диетическое питание с введением постепенно наращивающихся физических нагрузок. Когда он несколько сбросит вес, то можно включать в комплекс и силовые упражнения, укрепляющие мышечную массу. Разумеется, все это должно проводиться в соответствии с рекомендациями и под контролем врача.

Пропорциональность физического развития измеряется с помощью индекса Пинье (ИП).

$$\text{ИП} = \text{Рост (см)} - (\text{Масса (кг)} + \text{Окр. гр. кл. (см)})$$

Полученные данные сверяются с показателями, приведенными в таблице.

Стандартные показатели индекса Пинье у детей дошкольного возраста

Возраст детей	Мальчики	Девочки
3 года	25,7	27,1
4 года	31,1	31,0
5 лет	34,2	34,7
6 лет	36,5	37,0

Примечание: Чем меньше показатели индекса Пинье у детей по сравнению со стандартными, тем крепче их телосложение.

Используя показатели индекса Пинье, можно сделать определенные педагогические выводы о качестве физкультурно-оздоровительной работы, и смело утверждать, что наши дети окрепли или, напротив, качество физического воспитания оставляет желать лучшего.

Наличие исходных данных физического развития в каждом возрасте еще не является мониторингом физического развития. Снятие показателей дважды в год, как это принято в дошкольных учреждениях, не что иное, как контроль результатов. Мониторинг предполагает прослеживание динамики физического развития и соотнесения его показателей с другими параметрами, например, физической подготовленностью или функциональным состоянием организма. Поэтому показатели физического развития следует снимать два раза в год. Это позволяет видеть результаты педагогических воздействий на каждого ребенка, группу детей в целом и соответственно корректировать процесс физического развития детей.

Уровень физической подготовленности

Существует множество понятий физической подготовленности, ниже приведены несколько из них.

Физическая подготовленность - это возможности функциональных систем организма.

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание, лазание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями.

Физическая подготовленность - уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств.

Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, при которой осуществляется сознательное управление процессом, проявляется достаточная устойчивость к сбивающим факторам.

Двигательный навык - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Физическими качествами называются врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Оценка физических качеств детей.

Развитие физических качеств оценивается по динамике показателей **силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты.**

Степень развития физических качеств говорит и об уровне психического развития, а также о наличии у ребенка определенных задатков. Например, ловкость указывает на развивающиеся способности быстро обучаться.

Быстрота

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальное для конкретных условий время, которое определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Скорейшее, а порой, и мгновенное выполнение двигательного действия часто оказывается жизненно важным. Способность к быстроте необходима для успешного овладения различными видами спортивных упражнений и совершенствования бега, прыжков и метаний, для подвижных игр.

В дошкольном возрасте интенсивно развивается способность к выполнению быстрых движений отдельными частями тела (кистью, рукой, ногой). Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, кружении, взмахе, ударе, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной возможной частотой.

Различают **три методических условия**, без соблюдения которых нельзя успешно развивать это качество:

1. Способ осуществления скоростных упражнений позволяет выполнять их в максимальном темпе.

2. Выполняемое упражнение предварительно хорошо освоено (при достаточном автоматизме контроль сознания направлен не на координацию движения, а на его качество, скорость).

3. Скоростные упражнения прекращаются в момент появления первых признаков утомления. В качестве тестового упражнения, для определения быстроты у детей предлагается бег на 10 метров.

Тестовые задания **Бег на 10 метров (В.Н. Шебеко)**

Цель: определение развития физического качества - быстрота.

Место проведения: спортивная площадка (ровная прямая дорожка длиной не менее 40м, шириной 2м)

Оборудование: секундомер, зрительные ориентиры.

Исходное положение: высокий старт.

Методика проведения: на дистанции 30 м выделяется средний 10-метровый отрезок. Ребенок бежит с максимальной скоростью всю 30-метровую дистанцию. Инструктор же фиксирует время пересечения начала и конца 10-метровой серединной части дистанции. Перед проведением тестового задания проводится разминка, затем 2-3 пробегания (попытки) по несколько детей.

Сила.

Сила - двигательное качество, способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Развитию силы рук способствуют упражнения (метание, жонглирование) с наполненными песком мешочками, начиная с веса 100-150г. Силу ног хорошо развивают подскоки, приседания, медленный бег (особенно с поясом, наполненным песком, массой до 500г). Однако в возрасте от 2 до 7 лет очень сложно развить силу, так как постоянный рост ребенка при несформировавшемся опорно-двигательном аппарата требует осторожности в выборе нагрузки. Всякое излишнее её увеличение, особенно неверно выбранная нагрузка, может привести к отрицательным последствиям, ухудшить, а не улучшить здоровье ребенка.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - становым динамометром или определяется по прыжкам в длину. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 0,5 - 1 кг. Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Тестовые задания **Прыжок в длину с места (В.Н. Шебеко)**

Цель: определение развития скоростно-силовых качеств.

Место проведения: спортивная площадка на участке или спортивный зал детского сада.

Оборудование: рулетка.

Исходное положение: узкая стойка, ноги врозь.

Техника движения: полуприсед и мах руками назад, затем резко вперед; тяжесть тела слегка перенести на переднюю часть стопы. Энергично оттолкнуться ногами, руки вперед вверх, в полёте надо согнуть ноги, подать туловище вперед и прыгнуть как можно дальше с мягким приземлением на обе ноги и остаться на месте, не отрывая ног от пола. Приземление должно совершаться на мягкий грунт или мат.

Для проведения прыжков создаются необходимые условия: кладётся гимнастический или поролоновый мат с разметкой через 10 см. Ребёнок встаёт у линии старта, касаясь её носками ног, слегка сгибает ноги, смотрит вперед, делает сильный взмах руками и выполняет прыжок на максимальное расстояние. Замеряется расстояние от носков в начале прыжка (линия старта) до пяток в конце прыжка. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Ребёнок выполняет 3 попытки подряд. Фиксируются все результаты, учитывают лучший.

Бросок теннисного мяча (или мешочка с песком) удобной рукой (М.А. Рунова)

Цель: определение развития скоростно-силовой реакции ребенка.

Место проведения: спортивная площадка на участке.

Оборудование: дорожка ширина 4-5 м, длина 20 м, деления через каждые 0,5 м.

Методика проведения: метание мяча (мешочка) производится любой удобной рукой, способом «из-за спины через плечо»

Подъем туловища из положения лёжа на спине

Цель: определение развития скоростно-силовой выносливости.

Место проведения: спортивный зал детского сада.

Оборудование: гимнастический мат.

Исходное положение: лёжа на спине (на гимнастическом мате), скрестив руки на груди, ноги слегка согнуты в коленях.

Техника движения:ребёнок, лежит на спине, руки скрещены на груди. По команде «начали» поднимается, садится, и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъёмов. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъёме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Ловкость

Ловкость - умение овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и справляться с решением разнообразных двигательных задач. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Развитие ловкости обеспечивается рядом приемов. Прежде всего, надо расширять и обновлять арсенал двигательных умений и навыков. Очень важна пространственная ориентировка, развитию которой успешно служат прыжки вверх на заданную высоту и в длину на заданное расстояние, подбрасывание и ловля мяча, бег за лидером с изменением направления и т. д. Совершенствованию и закреплению ловкости способствуют спортивные и подвижные игры.

Разнообразные методические приемы, повышающие двигательную координацию, ловкость:

- применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);
- изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;
- выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем - держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки; по 3-4 человека - держась за один большой обруч или длинный шест, поднимать его вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол и брать; всей группой - держась за длинную веревку);
- более сложные сочетания основных движений. Можно использовать бег змейкой, вокруг кубиков, деревьев; перепрыгивать на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до

мяча или ветки; ходить гимнастической скамейке с пролезанием в обруч или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на нее предметы; усложнённые прыжки со скакалкой, с различными движениями рук;

- усложнение условий игры. Например, в игре «Ловишки с ленточками» у играющих ленточки двух цветов и «ловишки» выдергивают ленточки только определенного цвета: один - синие, второй - жёлтые. В игре «У медведя во бору» ребенок в роли медведя перед тем как ловить, должен подлезть под дугу.

Способы определения ловкости: прыжки в длину (точность приземления носками стопы на черту, которой отмечена половина расстояния прыжков в полную силу, увеличивается у детей от 4 до 6 лет более чем в 5 раз), бег на дистанцию в 10 м прямым и челночным способом и по времени работы на полосе препятствий.

Тестовые задания

Удержание равновесия на одной ноге «Цапля» (В.Н. Шебеко)

Цель: определение развития статического равновесия и ловкости.

Место проведения: спортивный зал детского сада.

Методика проведения: функция равновесия определяется продолжительностью удержания такой позы: стоять на одной ноге, опираясь на голень опорной. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной.

Гибкость

Гибкость - способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Характеризует степень подвижности в разных звеньях опорно-двигательного аппарата. Различают гибкость активную, проявляемую в движениях за счет собственных мышечных усилий (при наклонах, шпагатах и др.), и пассивную, проявляемую в тех же упражнениях, но под влиянием внешних силовых воздействий (партнёра, груза).

Развитию гибкости способствуют упражнения, выполняемые максимальной амплитудой. При любых физкультурных занятиях с дошкольниками необходимо предварительно разогреть их мышцы, особенно перед упражнениями на гибкость, так как это страхует от возможных травм. Повышению эластичности суставно-связочного аппарата и мышц способствует и массаж.

Гибкость у детей от 4 до 7 лет изменяется незначительно и определяется по глубине наклона ребенка, стоящего на гимнастической скамейке: он наклоняется, не сгибая колен, стараясь приблизиться к полу.

Тестовые задания

Наклон вперед из положения стоя (М.А. Рунова)

Цель: определение уровня развития гибкости (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Место проведения: спортивный зал детского сада.

Оборудование: гимнастическая скамья, измерительная лента.

Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке.

Методика проведения: 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 скамье, 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».

Выносливость

Выносливость - способность противостоять утомлению. Развитие выносливости позволяет длительно сохранять правильную позу при работе сидя, стоя, при некоторых спортивных упражнениях (вис, упор), длительной ходьбе, беге.

Выносливость спины, рук, ног обеспечивают крупные мышцы, тогда как мелкие, например, пальцев рук, координируют движение при рисовании, лепке, одевании, раздевании, при письме, игре на музыкальных инструментах.

Основное средство воспитания у детей выносливости - спокойный бег в сочетании с ходьбой при постепенном увеличении продолжительности занятий. Это физическое качество успешно развивается с помощью эмоциональных двигательных действий - подвижных игр, эстафет и т.д. Выносливость оценивается по времени виса на перекладине, а также по расстоянию бега без остановки в свойственном для ребенка темпе (умеренном).

В качестве тестового упражнения В.Н. Шебеко, для определения скоростной выносливости у детей предлагает бег на 30 метров.

Бег на 30 метров (В.Н. Шебеко)

Цель: определение развития физического качества – скоростная выносливость.

Место проведения: спортивная площадка (ровная прямая дорожка длиной не менее 40м, шириной 2м)

Оборудование: секундомер, зрительные ориентиры.

Исходное положение: высокий старт.

Методика проведения: на дорожке обозначаются линии старта и финиша. За линией финиша, на расстоянии 5-7 м от него, ставится яркий ориентир (кегля, флажок на подставке) для предотвращения резкой остановки ребёнка после пересечения линии финиша.

По команде педагога «На старт!» ребёнок подходит к черте и занимает удобную для начала бега позу; по команде «Внимание!» слегка сгибает ноги, смотрит вперёд; по команде «Марш!» резко срывается с места и бежит до ориентира. Педагог на линии финиша фиксирует результат.

После выполнения задания ребёнку предлагается выполнить ещё 2 попытки (отдых между пробегами 3-5 минут). В протокол заносится время лучшей попытки в секундах.

Таким образом, одним из вариантов методики мониторинга физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста можно считать комплекс тестов, позволяющих оценивать уровень развития основных двигательных качеств: скоростных, скоростно-силовых, координации движений, гибкости, мышечной силы.

Предлагаемые основные тесты прошли апробацию в ДООУ различного вида и имеют минимум медицинских противопоказаний к выполнению.

Полученные при тестировании данные сравниваются с цифровыми показателями развития двигательных качеств у детей 4-7 лет.

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

Анализ темпов прироста физических качеств, разработанный В.И. Усаковым, используется для оценки эффективности системы физического воспитания.

Если они составляют, например, не более 8% в год, то никакой системы физического воспитания в дошкольном учреждении не существует. Мало того, двигательная деятельность под руководством взрослого оставляет желать лучшего, а естественная двигательная активность детей явно ограничена. Оценка работы дошкольного учреждения в данном случае является **неудовлетворительной**.

При приросте физических качеств от 9 до 10% можно сделать вывод, что, хотя в

дошкольном учреждении целенаправленной работы по физическому воспитанию не проводится, то по крайней мере педагоги не ограничивают самостоятельную двигательную деятельность детей. Оценка – **удовлетворительная**.

Если показатели темпов прироста физических качеств составили от 11 до 15%, то это указывает на наличие в дошкольном учреждении целенаправленной системы физического воспитания. Но до совершенства эта система еще не дотягивает. Оценка – **хорошо**.

Темпы прироста 15% и выше говорят не только о целенаправленной системе физического воспитания, но также об активном использовании естественных сил природы: солнца, воздуха и воды, т.е. закаливающих процедур. Оценка - **отлично**.

Темпы прироста физических качеств рассчитывается по формуле В.И.Усакова:

$$W = \frac{100x(V2 - V1)}{0,5x(V1 + V2)}$$

где W – темпы прироста физических качеств, V1 – исходные показатели, V2 – конечные показатели.

Например, результат ребенка по прыжкам в длину с места в начале года равнялся 75 см, а конце года его результат был равен 85 см. подставим эти значения в формулу В.И. Усакова:

$$W = \frac{100 \times (85 - 75)}{0,5 \times (75 + 85)}$$

произведем вычисления и получим 12,5%

Уровень физической подготовленности детей оценивается по скоростному бегу, метанию в вертикальную цель и прыжкам в длину с места. Этих показателей вполне достаточно, чтобы оценить уровень подготовленности детей, но вовсе не означает, что следует обучать детей только этим движениям. Если мы не будем учить детей лазанию, равновесию, медленному бегу и другим движениям, оптимальных результатов физической подготовленности получить не удастся. Более точную оценку физической подготовленности детей можно получить в ее соотношении с коэффициентом двигательного развития детей, но можно воспользоваться и стандартными возрастными показателями.

Дети одного возраста, тем не менее, различаются по росту и массе тела. Поэтому и показатели их физической подготовленности в пределах одного возраста могут быть разными. Поясним на примере, как оценивают показатели физической подготовленности в соответствии с коэффициентом двигательного развития. Например, Витя имеет рост 113 см, а Саша 98 см. Вероятнее всего, что показатели прыжка в длину с места, например, у Вити будут выше. Но вот вопрос, а у кого из мальчиков показатели можно считать номинальными, а у кого оптимальными. Прыжок Вити – 102 см, прыжок Саши – 101 см.

В соответствии с коэффициентом двигательного развития оптимальными считается результат прыжка выше единицы. За единицу принимается длина тела. Номинальный результат – 0,8 – 1; пессимальный – ниже 0,8. Следовательно, результат прыжка Саши выше, чем длина его тела, а результат прыжка Вити – номинальный, поскольку его коэффициент равен 0,9.

Таким образом, результат Вити можно отнести к категории нормы, а результат Саши – к категории «оптимальный»

Технологии проведения мониторинга

Организация мониторинга физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста требует и определенных знаний, и оснащения аналитико-диагностическим инструментарием. И профессиональных навыков. Проводя мониторинг физического развития, физических качеств и физической подготовленности, следует научиться делать правильные педагогические выводы, благодаря которым можно наметить соответствующую программу коррекции физкультурно-оздоровительной деятельности.

Пользуясь методикой, предложенной В.И. Усаковым, необходимо:

1. Определить темпы прироста физических качеств каждого ребенка сложить их и разделить на 5 (количество качеств). Мы получаем средний процент прироста по всем видам физических качеств. Например, 11%
2. Сложить средние показатели всех детей и разделить эту сумму на количество детей. Мы получим средний процент физических качеств по всей обследуемой группе детей. Например, 12%.
3. Сложить средние показатели прироста физических качеств всех возрастных групп и разделить эту сумму на количество групп. Мы получим средние показатели прироста физических качеств детей по дошкольному учреждению в целом. Например, 13%.

Поскольку данные обследования заносятся в специальные протоколы, то определяется наглядная картина деятельности по развитию физических качеств детей.

Технология формулирования выводов:

1. Вначале следует дать общую оценку деятельности дошкольного учреждения по развитию у детей физических качеств:

до 8% — неудовлетворительно или 0 баллов;

8-10% — удовлетворительно — 1 балл;

11-14% — хорошо — 2 балла;

15% и выше — 3 балла.

Выводы могут звучать примерно так: «Прирост физических качеств обеспечивается целенаправленной работой по физическому воспитанию в каждой возрастной группе. Но не все резервы и потенциалы педагогического коллектива учтены, в ДОУ физкультурно-оздоровительная деятельность как система полностью еще не сложилась. Оценка 2 балла».

2. Далее анализируется деятельность педагогов в каждой возрастной группе. Может быть такое, что в отдельных группах темпы прироста составляют 15% и выше, в других этот процент значительно ниже. Это уже предмет и для профессионального и административного обсуждения. И каждой группе на основании полученных данных выставляется оценка от 0 до 3 баллов.
3. Затем оценивается каждый ребенок. Его данные сравниваются со средними показателями группы, выделяются подгруппы детей для дифференцированной работы. Никаких баллов детям не выставляется. Все и так ясно из протоколов.

Форма протоколов должна быть удобной для педагогов и показывать динамику развития каждого качества у каждого ребенка. Общую динамику продвижения детей в группе, общую динамику развития физических качеств детей в дошкольном учреждении.

Подобным образом проводится мониторинг физической подготовленности. Если результат не соответствует стандартам, то его оценивают как пессимальный и выставляют 1 балл. При соответствии результатов нормам стандарта его оценивают как номинальный и выставляют 2 балла. Оптимальный результат — это превышение норматива, и он оценивается в 3 балла.

Следует напомнить, что баллы выставляются не детям. Подобным образом оценивается деятельность специалистов и всего ДОУ. Баллы дают представление о том, на каком уровне идет работа по физическому воспитанию, что следует изменить в ней, что интенсифицировать, чтобы к концу года подойти к отличным результатам. При этом следует помнить о том, что нарастание двигательных возможностей детей не происходит равномерно и поступательно. Возможно, что показатели будут некоторое время «стоять». Но не всё же время! И главное, мониторинг физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста позволяет увидеть, не наблюдается ли регресс в развитии, показателем которого является потеря приобретенных навыков и физических качеств. А еще он позволяет точно оценить, что сделано коллективом ДОУ для каждого конкретного ребенка в плане его физического развития, и продемонстрировать это родителям.

В ходе мониторинга физического развития и физической подготовленности

дошкольников, как правило, определяются дети, способные к различным видам спортивной деятельности, а также педагоги, чей опыт организации физического воспитания достоин изучения и внедрения в практику работы других специалистов.

Мониторинг физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста является своеобразным зеркалом, в котором отражается как «организационный костюм» ДОУ, так и уровень профессионализма каждого педагога. Он позволяет вскрыть внутренние резервы дошкольного учреждения и полнее раскрыть творческий потенциал каждого сотрудника.

2. Методические и гигиенические требования к проведению мониторинга

Для осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста и отслеживания влияния его технологий на здоровье детей необходимо периодически осуществлять сбор и обобщение информации о воспитанниках дошкольного образовательного учреждения, иметь представление о динамике физического развития, развития физических качеств и физической подготовленности, качества развития двигательных навыков, заболеваемости.

1. Оценку заболеваемости детей проводить ежемесячно, ежеквартально, по результатам учебного и календарного года. Способы оценки заболеваемости согласовываются с медицинскими работниками ДООУ и административными органами управления образованием. Главное, дифференцировать заболевания по видам: соматические, простудные, инфекционные и пр. Должны быть собраны данные о заболеваемости каждого конкретного ребёнка, каждой возрастной группы и всего учреждения в целом. Это позволит проследить динамику заболеваемости в течение года, а также соотнести её уровень с качеством физкультурно-оздоровительной работы.

2. Оценку физического развития детей осуществляет медицинский работник. Результаты обследования обсуждаются на медико-педагогическом совете ДООУ.

3. Оценку физического развития производить центильным методом, сущность которого заключается в том, что упорядоченный вариационный ряд, охватывающий весь диапазон колебаний признака, делят на 100 интервалов, попадания в которые имеют равные вероятности. Этот метод современной медицинской практикой считается наиболее точным.

4. Показатели физического развития следует снимать 2 раза в учебный год. Проследивать динамику физического развития и соотносить его показатели с другими параметрами (физической подготовленностью или функциональным состоянием организма). Это позволит видеть результаты педагогических воздействий на каждого ребёнка, группу детей в целом и соответственно корректировать процесс их физического развития.

5. Мониторинг физической подготовленности дошкольников проводить через систему тестирования с учётом возрастнo-половых особенностей и состояния здоровья и развития детей.

6. В соответствии с новыми санитарными правилами для ДООУ тестирование физической подготовленности детей проводит воспитатель (инструктор) по физкультуре. Методист (старший воспитатель) ДООУ осуществляет контроль, за его проведением. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы.

7. Нельзя проводить тестирование без разрешения медицинского персонала ДООУ. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей медицинский работник предоставляет в начале учебного года воспитателю (инструктору) по физической культуре и воспитателям групп ДООУ на медико-педагогическом совете.

8. Тестирование физической подготовленности проводится детям не ранее 3 лет 6 месяцев.

9. Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября до 15 октября. Тестирование следует начинать со старших возрастных групп, так как детям младшего возраста требуется более длительный срок для адаптации к ДООУ.

10. В ДООУ можно использовать тесты, официально утверждённые не только органами образования, но и здравоохранения. Нельзя допускать автоматического переноса школьных методик в ДООУ.

11. Все тесты должны соответствовать возрастным особенностям детей с учётом их состояния здоровья и развития. При определении медицинских противопоказаний к тестированию физической подготовленности нельзя ориентироваться только на группу здоровья ребёнка, потому что группы здоровья неоднородны. Самая многочисленная - это II основная группа здоровья. К этой группе относят детей с частой острой заболеваемостью,

уплощением стоп, аллергическими проявлениями. В то же время II группу здоровья имеют дети с патологией и аномалиями развития (с гипертензионно-гидроцефальным синдромом; грыжами; заболеваниями почек; врождёнными пороками сердца и др.), а эти дошкольники требуют строго дифференцированного подхода к тестированию. Следовательно, разрешение на тестирование, индивидуальный подбор тестов осуществляется только на основании конкретных нарушений в состоянии здоровья ребёнка, а не его группы здоровья. Эти вопросы находятся в компетенции медицинских работников ДОУ. Временно освобождаются от тестирования дети после перенесённого острого или обострения хронического заболевания, после травмы.

12. Тесты должны быть информативны. Выделяют тестовое задание, позволяющее диагностировать уровень развития какого-либо одного двигательного качества. Например, бег на 10 (30)м выступает показателем скоростных качеств ребенка. Более сложные тесты дают возможность провести диагностику уровня развития нескольких двигательных качеств. Выполнение ребенком прыжка в длину с места с обязательным приземлением на обе ноги - это показатель развития не только скоростно-силовых качеств, но и координации движений. Как правило, дети с выраженными неврологическими нарушениями, задержкой психомоторного развития не могут выполнить данный тест или имеют очень низкий результат. Динамика результатов по данному тесту - это один из критериальных показателей психомоторного развития ребенка.

13. Следует четко соблюдать методику тестирования. Результат теста засчитывается, если ребенок выполнил задание в соответствии с методикой.

14. Профилактика травматизма. Участок или спортивный зал, где проводится тестирование детей, должен быть подготовлен (на беговой дорожке не должно быть посторонних предметов, зал проветрен, проведена влажная уборка и т.д.). Все дети должны быть в спортивной одежде и обуви. Перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке.

15. Четко и правильно вести протокол тестирования. Вначале учебного года в протокол вносятся исходные данные детей с оценкой уровня развития двигательных качеств. Наряду с количественной оценкой проводится учет качества выполнения каждого двигательного задания: при беге обращают внимание на согласованность движения рук и ног, легкость бега, сохранение направления бега; при прыжке - И.П., замах рук, толчок ног, сохранение равновесия при приземлении; при метании - И.П., замах, бросок, сохранение равновесия и т.д.

16. В конце учебного года выяснить динамику показателей: отметить изменения абсолютных результатов, качественные изменения, рассчитать темп прироста показателей за год с целью определения эффективности физического воспитания в ДОУ. Величина темпа прироста двигательного качества более 10% свидетельствует о целенаправленной работе по физическому воспитанию в ДОУ.

Литература.

1. Абросимова Л.И, Карасик В.Е., Белякова И.П. Гигиенические принципы нормирования физических нагрузок при физическом воспитании дошкольников // Вестник Российской академии мед. Наук. 1993. - №6 – С. 14.
2. Алямовская В.Г. Оценка эффективности системы физического воспитания в ДОУ // Педагогическое обозрение. - 1998. - №3.
3. Методические рекомендации: Мониторинг физического здоровья, физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста, Вологда, 2006.
4. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойкович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. С.Пб., 2003. – С. 13-15
5. СанПиН 2.4.1.3049-13: Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию режима работы ДОУ. – М., 2013.с редакцией от 27.08.2015г.
6. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровления в условиях детского сада, школы/ Методическое пособие под ред. Сердюковской Г.Н. – М., 1995. – с.63-67.
7. Орлова Т.В. Гигиеническое обоснование критериев психомоторного развития детей 5-7 лет: автореф. дис. канд. мед. Наук. – М., 1989
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
9. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. Для учащихся пед. Колледжей и училищ/ В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. – Мн.: 1998.
 10. Юрко Г.П., Терентьева Г.В., Иванова О.Г. и др. Повышение функциональных возможностей организма дошкольников средствами физического воспитания // Вестник Российской Академии мед. Наук. – 1993. - №6. – с.9.

Средние показатели физической подготовленности детей 4-7 лет
(сентябрь – май)

№	Показатели	пол	П младшая группа (3-4)	Средняя группа (4-5)	Старшая группа (5-6)	Подготовительная группа (6-7)
1	Бег на 10 м (сек.) (быстрота)	мал	-	3.3-2.4	2.9-2.6	2.8-2.4
		дев	-	3.4-2.6	3.0-2.7	2.8-2.6
2	Бег на 30 м (сек.) (скоростная выносливость)	мал	11.0-9.0	10.5-8.6	9.2-7.9	7.3-7.0
		дев	12.0-9.5	10.7-8.7	9.8-8.3	7.8-7.5
3	Прыжок в длину с места (см) (скоростно-силовые качества)	мал	47-67	60-95	100-110	116-128
		дев	42-62	55-93	95-104	111-123
4	Наклон вперед из положения стоя (см) (гибкость)	мал	-	1-4	3-6	4-7
		дев	-	2-6	6-9	7-10
5	Удержание равновесия на одной ноге «Цапля» (сек.) (статическое равновесие, ловкость)	мал	-	3.3-5.1	7.0-11.3	50-60
		дев	-	5.2-8.1	9.4-14.2	45-60
6	Бросок теннисного мяча (или мешочка с песком) удобной рукой (м) (скоростно-силовые качества)	мал	2-4	3-5	5-9	7-12
		дев	1,5-3	2-4	4-9	6-10
7	Подъём туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) (скоростно-силовая выносливость)	мал	-	-	-	12-15
		дев	-	-	-	11-14

Запрещенные и ограниченные упражнения в ДОУ

Физическое воспитание является одним из приоритетных направлений деятельности дошкольных образовательных учреждений.

Согласно п.13.1 СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях", утв. постановлением Главного государственного врача РФ от 22.07.2010 № 91, физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Эффективность процесса физического воспитания в значительной мере зависит от правильно составленного рационального двигательного режима, подбора физических упражнений и закаливающих мероприятий. Между тем с учетом физиологических особенностей, возрастных возможностей детей дошкольного возраста не все упражнения допустимы к использованию в ДОУ.

По итогам конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физического воспитания Государственного педагогического университета им.

Герцена 25 апреля 2002 года

№ п/п	Запрещенные и ограниченные упражнения	Причины ограничения	Рекомендованная замена
1.	Круговые вращения головой	Форма суставов не предусматривает данное движение	Наклоны вперед, в стороны, повороты
2.	Наклоны головы назад	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи. Возможное смещение шейных позвонков	Замена отсутствует
3.	Стойка на голове		Замена отсутствует
4.	Чрезмерное вытягивание шеи		Выполнение упражнения с опусканием плеч вниз, назад
5.	При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего отдела брюшного пресса)	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
6.	При выполнении упражнений нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса)	Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания вызывает влияние на сосуды шеи и головы	Ноги поднимать и опускать попеременно
7.	Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированы мышцы шеи	

8.	Перекал на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя
9.	Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение «кошечка»)	Увеличение поясничного лордоза, возможно защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти
10.	Сидение на пятках	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
11.	При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать нельзя	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук в стороны, на пояс
12.	Висы использовать не более 5 секунд	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику	Замена отсутствует
13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
14.	Бег босиком, опора на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
15.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, разрешено только с 5 лет по 0,5 кг	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча
16.	Статическое напряжение не использовать до 5 лет	Слабый связочно-мышечный аппарат	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд

Подвижные игры и упражнения для развития физических качеств.

<p>Подвижные игры для развития быстроты.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Бегуны в квадрате» 2. «Парами от водящего» 3. «Бег цепочкой» 4. «Скорее займи место» 5. «Эстафета по кругу» 6. «Колесо» 7. «Беги со мной!» - «Убегай!» 8. «Борьба за флажки». 9. «Наступление» 	<p>Подвижные игры на развитие гибкости.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кошечка» 2. «Жираф» 3. «Прыжки через барьер» 4. «Потянулись, подросли» 5. «Лимбо» 6. «Волна» 7. «Лодочки» 8. «Палку за спину». 9. «Лови — толкай»
<p>Подвижные игры с метанием на дальность у детей дошкольного возраста</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Охотник и лисы» 2. «Защита укреплений» 3. «Охотники и утки» 4. «Перестрелка» 5. «Увертывайся от мяча» 6. «Подвижная цель» 7. «Охотники» 8. «Круговая лапта» 9. «Стой» 	<p>Подвижные игры на развитие ловкости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Отрази волан» 2. «Висячий мост» 3. «Не намочи ног» 4. «Подбрось – поймай» 5. «Перебрось мяч» 6. «Мяч в обруч» 7. «Навстречу противнику» 8. «Перемени предмет» 9. «Ловишка бери ленту» 10. «Белки, шишки и орехи» 11. «Чародей» 12. «Обезьянки» 13. «Бегаем наоборот» 14. «Шифровки»
<p>Подвижные игры и игровые упражнения для развития силы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Паучки» 2. «Наездники» 3. «Кенгуру» 4. «Переправа» 5. «Зайцы и моржи». 6. «Соревнование тачек» 7. «Тянем-потянем» 8. Упражнение « Лошадки» 9. Упражнение « Лягушата» 10. «Эстафета с прыжками в длину» 11. «С кочки на кочку» 12. «Кто сильнее» <p style="text-align: right;">«Прыжковая эстафета»</p>	<p>Прыжок в длину с места или с разбега</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку с разными способами 2. Ходьба и бег в гору и с горы 3. Прыжки на правой (левой) ноге с небольшим продвижением вперед 4. Многоскоки 5. Выпрыгивания вверх из полного приседа. 6. «Берпи». И.п. – о.с. <ol style="list-style-type: none"> 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – прыжок вверх, руки вверх, хлопок над головой 7. Приседания 8. Ходьба выпадами 9. Ходьба и бег на носках 10. Прыжки по отметкам 11. Прыжки через барьеры 12. Прыжки через скамейку

Протокол физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Дата: сентябрь - май 20__ - 20__ г. Возраст: _____ Группа: _____

№	Фамилия Имя ребенка.	Бег на 10 м с хода (сек.)		Бег на 30 м (сек.)		Гибкость (см)		Прыжок в длину с места (см)		Метание на дальность в/р (150 г) (м)		Подъем туловища из положения лёжа (кол. за 30 сек)		Равновесие упр. «Цапля» (сек.)		Уровень Ф/п
		Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																