**Тестовые задания для определения уровня физического развития детей дошкольного возраста**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка……………………………………………….….3

Диагностика физического развития………………………………….....5

Ориентировочные показатели физической подготовленности…….....6

Использование диагностических тестов………………………………..7

Диагностика психофизических качеств (тесты)………………..………8

Тест по определению прироста показателей психофизических

качеств…………………………………………………………………….12

Список литературы…………………………………………………… …14

Протокол обследования основных движений (приложение)……..…....15

Диагностика физического развития дошкольников

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Острота вопроса о качестве воспитания, развития детей дошкольного возраста продолжает сохраняться. Эффективное руководство, обеспечивающее качество, предусматривает привлечение и рациональное использование различных средств. Для этого нужно уметь планировать и оценивать свои действия, иметь в своем распоряжении достоверную и объективную информацию.

Возникает проблема получения качественной информации об уровне развития воспитанников в дошкольном образовательном учреждении по всем разделам программы и в частности по физическому развитию. Это обусловлено тем, что программы нового поколения не предлагают критерии оценки качества образования, не дают тестов для определения уровня развития дошкольника. В связи с этим нами разработана программа физического обследования дошкольников, которая состоит из двух частей, характеризующих:

1. ***физическое развитие*** (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
2. ***развитие психофизических качеств:***
	* *измерение силы:*подъем туловища в сед, поднимание ног в положении лежа на спине;
	* *скоростно-силовые качества:*прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность;
	* *быстрота:*бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3X10 м;
	* *выносливость:*бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей);
	* *ловкость:*бег зигзагом, прыжки через скакалку;
	* *гибкости*: наклон туловища вперед на скамейке.

Диагностика физического развития дошкольников

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 3 х10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь.

Измерение физической подготовленности проводится воспитателем вместе с инструктором по физическому воспитанию. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

**ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.**

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоныкомфорта (22-24°С). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

***Измерение длины тела****.*Длина тела измеряется с *верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1см. Измерения проводятся в сантиметрах.*

***Измерение массы тела****. Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.*

***Измерение окружности грудной клетки****. Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).*

*При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах. (Данные тесты предложены Л.И. Абросимовой)*

*Диагностика физического развития дошкольников*

***Ориентировочные показатели***

***физической подготовленности детей 3-7 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | ***Наименование показателя*** | ***Пол*** | ***3 года*** | ***4 года*** | ***5 лет*** | ***6 лет*** | ***7 лет*** |
| *1* | *БросоБросок 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* |

 *(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)*

*Диагностика физического развития дошкольников*

***Использование диагностических тестов.***

*Во время тестирования важно учитывать:*

* *индивидуальные возможности ребёнка;*
* *особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.*

*Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).*

*Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.*

*Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и тоже задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.*

*Диагностика физической подготовленности должна проводится не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).*

*Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.*

***ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ***

***Тесты по определению скоростно – силовых качеств.***

***Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.***

*Испытание проводится на ровной площадке длинной 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.*

*Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.*

***Прыжок в длину с места***

*Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.*

*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.*

*Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.*

***Метание мягкого мяча на дальность****Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке . коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. 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.*

*Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.*

*Диагностика физического развития дошкольников*

***Тесты по определению быстроты.***

***Бег на дистанцию 10 метров схода***

*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.*

*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.*

*Фиксируется лучший результат из двух попыток.*

*Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.*

***Бег на дистанцию 30 метров***

*Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири­
на 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.*

*Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректи­ровать его бег.*

*Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.*

***Челночный бег 3X 10 метров***

*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.*

*Фиксируется общее время бега.*

*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.*

***Тесты по определению гибкости.***

***Наклон туловища вперед.***

*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».Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.*

***Тесты по определению выносливости.***

***Бег на дистанцию 90,120, 150 метров.( в зависимости от возраста детей)***

*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.*

*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.*

*Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;*

*6 лет - дистанция 120 м;*

*7 лет - дистанция 150 м.*

***Тесты по определению силовой выносливости.***

***Подъем туловища в сед(за 30 секунд)***

*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.*

*Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.*

***Поднимание ног в положении лежа на спине.***

*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 поднимании за 30 с.*

*Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)*

***Тест по определению прироста показателей психофизических качеств***

*Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:*

*100(V1 – V2)*

*W = ½ (V1+V2)*

*где W - прирост показателей темпов в %*

*V1 - исходный уровень*

*V2 - конечный уровень.*

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

*W= 100(46-42) = 9%*

*1/2(42+46)*

*Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.*

***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* |

*Таким образом, представленные тесты и диагностические методики*

*позволяют:*

1. *оценить различные стороны психомоторного развития детей;*
2. *видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;*
3. *широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.*

***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

*1. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду»*

*2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. «Воспитатель по физической культуре в ДОУ». - М.,2004*

*3. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003*

*4. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006*

*5.Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития». – М., 2005*

*6. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007*

*7. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005*