**Диагностическая методика выявления физических способностей и двигательных навыков детей.**

Физическая (двигательная) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме.

Быстрота- способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

* Бег на 30 метров с высокого старта (как тестовое упражнение). Длина беговой дорожки должна быть на 3-4м больше чем длина дистанции.

Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, а по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще 2 попытки. В протокол заносится лучший из трех попыток результат.

* Сила- это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.
* Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 0,5кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требует не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

* Метание набивного мяча массой 0,5 кг. Оно проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2-3 броска; фиксируется лучший результат.
* Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.
* Ловкость- это способность быстро овладевать новыми движениями способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений окружающей обстановки.

 Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

* Выносливость- это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 200метров. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

* Гибкость- это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок и оценивается при помощи упражнения- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 25см. для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таим образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры, если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.
* Метание на дальность производятся мешочком с песком весом 200г. Размер мешочка 7х11см. площадку заранее размечают на метры мелом. Для удобства измерения пишут порядковые номера, обозначающие количество метров от начальной черты, а количество сантиметров измеряют сантиметровой лентой. Записывается расстояние от начальной черты до места падения мешочка (№1и №2) и бросить их как можно дальше. Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек №1 (первая попытка), а затем мешочек №2 (вторая попытка). После измерения результатов ребенок бросает мешочки левой рукой. Игровой тест «Что помню, то и делаю»

 Младшие дошкольный возраст используется 5-6предметов спортивного инвентаря. Педагог называет предмет, ребенок должен его взять, по словесному объяснению выполнить задание.

Оценка:

4балла. Выполняет все действия правильно.

3 балла. Выполняет все действия правильно, но с большой помощью взрослого.

2балла. Выполняется самостоятельно и правильно 50% заданий, со значительной помощью взрослого.

1балл. Практически все действия выполняет с помощью взрослого.

При приведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сенситивные периоды развития психофизических качеств.

В 3-4 года- быстрота, выносливость, мышечная сила;

В 4-5года –быстрота, выносливость, гибкость.

В 5-6лет – скоростно-силовые качества и выносливость.

В 6-7лет –ловкость и выносливость.

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь.

Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование – в начале учебного года (в сентябре), второе – в конце учебного года (в мае). На каждого ребенка заводится информационно-диагностическая карта.

 **Среди показатели физической готовности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  | пол | Младшая группа  | Средняя группа  | Старшая группа  | Подготовительная группа  |
| Бег 30 метров  | м |  |  |  |  |
| д |  |  |  |  |
| Челночный бег 3\*10 | м |  |  |  |  |
| д |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места | м |  |  |  |  |
| д |  |  |  |  |
| Метание в верт.цель (кол-во раз из 5 попыток) | м |  |  |  |  |
| д |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы  | м |  |  |  |  |
| д |  |  |  |  |
| Наклон вперед | м |  |  |  |  |
| д |  |  |  |  |
| Удержание равновесия, стоя на 1 ноге  | м |  |  |  |  |
| д |  |  |  |  |

 В зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества-бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4-7лет); прыжок в длину с места (4-7лет); координационные способности; удержание равновесия.

На физкультурной площадке обследуется такие физические качества, как быстрота –бег на 30 м(407лет),120м(6лет),150 м(7лет); скоростно-силовые качества – метание мешочка с песком весом 150-200г(407лет); ловкость –челночный бег на 30м(4-7лет); гибкость-наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (4-7лет).

За основу берутся тестовые задания для детей дошкольного возраста из учебного пособия Э.Я.Степаненковой.

Изучение степени динамики развития физических качеств у детей.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств рекомендуется методика, предложенная В.И.Усаковым:

W-прирост показателей темпов, %

V1-исходный уровень;

V2-конечный уровень.

 Оценка 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 роста естественной двигательной активности  |
| 10-15 | «Хорошо» | За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | «Отлично» | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений. |

|  |  |
| --- | --- |
| В младшей группеБег на 10м.сМетание мешочка с песком вдаль, мПрыжок в длину с места, смСтатическое равновесие, сек.Игровой тест «Что помню то и делаю» и «Давай поиграем!» | В средней группеБег на 30м.сБег на 10м.сМетание набивного мяча, смМетание мешочка с песком вдаль, мПрыжок в длину с места, смСтатическое равновесие, с Игровой тест «Что помню то и делаю» и «Давай поиграем!» |
|  Старше-подготовительная группа.Бег на 30м.сБег на 10м.сМетание набивного мяча, смМетание мешочка с песком вдаль, мПрыжок в длину с места, смСтатическое равновесие, с Игровой тест «Что помню то и делаю» и «Давай поиграемГибкость, см |  |

 Младшая группа (для 2мл.группы)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Бег30м | Прыжок в длину с места | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы | Наклон вперед | Удержание равновесия стоя пяткой к носку «паровозиком» |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

 Средняя группа (для среднего возраста)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Бег 30м | Челночный бег 3x10 | Прыжок в длину с места | Метание в верт. цель(с 2м) | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы | Наклон вперед | Удержание равновесия стоя на носочках (балерина) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Подготовительная группа (для подготовительного и старшего возраста)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Бег 30м | Челночный бег 3x10 | Прыжок в длину с места | Метание в верт. цель(с 4-6м) | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы  | Наклон вперед | Удержание равновесия стоя на 1ноге |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |