

Методика обследования ловкости.

При обследовании ловкости использовались:

- с детьми 4-х лет – челночный бег (данные Е.В.Вавиловой),
- с детьми 5-6 лет – полоса препятствий (данные Е.С.Грядкиной, Н.А. Ноткиной).

Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также перестраивать двигательную деятельность соответственно меняющимся условиям. Ловкость выявляется по времени выполнения челночного бега (с детьми 4 лет). Он включает - бег по прямой 10м с двумя поворотами (общая дистанция 30м).

Норма для детей 4 лет составляет 14сек.

Для выявления ловкости у детей 5-6 лет используется полоса препятствий. Ребенок стоит спиной к гимнастической скамейке, на сигнал «марш» - быстро поворачивается, встает на скамейку и бежит до ее середины, где делает поворот на 360 градусов. Добегаем до конца скамейки, спрыгиваем, берем мяч и бежим в обратном направлении по полу, подбрасывая мяч вверх, расстояние = 5м. Добежав до пустой корзины, кладем мяч, и бежим в обратном направлении, обогнув скамейку. Расстояние 5м делится на 5 отрезков по 1м, на каждом отрезке по прямой ставятся предметы (6 кеглей). Ребенок быстро бежит, огибая кегли, снова делает поворот на 90 градусов, встает на четвереньки с опорой на колени и кисти рук и быстро ползет по скамейке.

Норма для детей 5 лет – 21сек, для детей 6 лет – 18сек.

Методика обследования гибкости. (данные Л.Б. Лагутина)

Гибкость характеризует подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата. Дошкольный возраст является сенситивным периодом развития гибкости. Особое значение для детей 3-7 лет имеет подвижность позвоночника, подвижность в плечевом и тазобедренном суставах. Гибкость измеряется амплитудой движений.

Для измерения гибкости у детей 3-х лет использую следующее задание: сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

Для измерения гибкости у детей 4-6 лет использую следующее задание: стоя на краю скамейки, к которой прикреплена шкала с бегунком, ребенок наклоняется, надавливая кончиками пальцев на бегунок, опуская его как можно ниже. Ноги в коленях не сгибать.

Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню 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.

Возрастно-половые показатели развития гибкости у детей дошкольного возраста

Пол	Наклон ниже уровня скамейки, см
4 года	
Мальчики	3-7
Девочки	2-6
5 лет	
Мальчики	2-7
Девочки	4-8
6 лет	
Мальчики	3-6
Девочки	4-8

Методика обследования бега.

(разработанная НИИ лаборатории физического воспитания г. Москвы под руководством И.А. Аршавского)

Обследуется бег на дистанцию 20м (II млад. гр.), 30м (сред., стар., подг. гр.), при этом фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега.

На участке д/с выбирается прямая асфальтированная дорожка шириной 2-3м. Длина дорожки должна быть не менее 40м. Небольшое пространство выделяется перед стартом (2м) и после финишной линии (5-7м). Линия старта отмечается поперечной, хорошо видимой полосой. На расстоянии 1м до нее наносится линия для детей, вызванных к месту старта. У линии поставить скамейку для ожидающих детей или игрушек, одежды. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой. За линией финиша на расстоянии 5м устанавливается хорошо видимый с линии старта ориентир. Расположение линий должно быть против солнца.

Заблаговременно нужно предупредить воспитателя о необходимости проверить накануне обувь детей, выяснить, все ли дети допущены врачом по состоянию здоровья.

Обследователь, имея протокол обследования со списком детей, приводит детей к старту (5 человек). Бег выполняется детьми по одному. Вызванный ребенок подходит к линии старта. Остальные дети находятся за стартом, не мешая началу бега. Можно им предложить сесть на скамейку.

Ребенок принимает для себя естественную позу к началу бега, не заходя за линию старта. Стоящий на старте взрослый подает команду «внимание» и поднимает вверх флажок. Убедившись, что ребенок готов к бегу, командует «марш» и одновременно опускает флажок. При необходимости стимулирует начало бега словом «побежали». Ребенок бежит, минуя финиш, до ориентира, не сбавляя скорости.

Во время бега не следует торопить ребенка (за исключением явно бегущих медленно), не корректировать бег, не подсказывать элементы техники, например: «лучше работай руками» или «шире шаг». Отмашка флажком должна даваться сбоку со стартующего ребенка, не мешая началу его движения. С началом движения ребенка (его первым шагом) стоящий на финише включает секундомер, останавливает его после пересечения ребенком линии финиша и сообщает результаты третьему обследующему, который располагается сбоку вблизи дорожки,

ближе к концу дистанции. Он записывает в протокол время бега, который ему сообщает стоящий на финише, и особенности техники бега (положение туловища и головы, координацию движений, качество полета, прямолинейность). Бег ребенка может быть кратко оценен: «Хорошо, Алеша, молодец», «Игорек, постарался», «Попробуй, Света, пробежать еще быстрее».

Ребенок, пробежавший дистанцию, шагом возвращается к месту старта, стараясь держаться ближе к краю дорожки, или, сходя с нее, чтобы не мешать следующему стартующему. Возвратившиеся после бега могут по желанию сесть на скамейку, поставленную у линии старта. Поочередно пробегают дистанцию все дети. Затем дается вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, как бежали в первый раз.

В протоколе фиксируется время бега в каждой попытке. По возможности с помощью условных обозначений (+, -, +/-) записывается также качественные положения туловища, координации рук и ног, «полета», прямолинейность бега на основании наблюдений за выполнением попыток.

Качественные показатели бега Оценка

Положение туловища:

1. Естественное, с небольшим наклоном вперед, плечи не поднимаются.
2. Туловище наклонено более заметно, боковое раскачивание туловища.
3. Туловище чрезмерно напряжено, голова опущена.

+

+ -

-

Координация движений:

1. Естественные, свободные движения руками, согнутыми в локтях, согласованы с движениями ног. Допускаются малоактивные неэнергичные движения рук.
2. Эпизодические несогласованные движения рук и ног, движения одной рукой перед собой в боковом направлении.
3. Несогласованные движения рук и ног, руки опущены.

+

+ -

-

Полет:

1. Бег легкий, с выраженным «полетом».
2. Бег недостаточно легкий, «полет» не сохраняется до конца дистанции.
3. Бег тяжелый, низкий, «полет» не выраженный, шарканье ногами.

+

+ -

-

Прямолинейность:

1. Прямолинейный бег без заметных отклонений в стороны.

2. Прямолинейный бег, тяжелая постановка стопы на грунт.

3. Непрямолинейный бег, значительные отклонения от заданного направления вправо или влево.

+

+ -