

МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Экспресс-диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе экспресс-диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ОСВОЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Физическими (двигательными) 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 или соревновательной форме.

Быстрота

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5—7 м ставится хорошо видимой с линии старта черта-ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Сила

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.

Скоростно-силовые качества

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. **Метание набивного мяча массой 1 кг** проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат **Прыжок в длину с места**, для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три 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 три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость

Ловкость — это способность быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) 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. Дошкольники 3—7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы т. д.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат. Для оценки ловкости у старших дошкольников используются три упражнения повышенной координационной сложности — УПКС-1, УПКС-2, УПКС-3.

После трех показов ребенку предлагается повторить упражнение. Выполнение оценивается по пятибалльной системе. Каждому ребенку даются три попытки. За правильное выполнение с первой попытки ставится «5», со второй — «4», с третьей — «3». Если с трех попыток упражнение у ребенка не получается, то повторяется показ, и далее выполнение оценивается аналогично, но уже по четырехбалльной системе.

УПКС-1

и.п.— о.с.

- 1 — левая рука к плечу;
- 2 — правая рука к плечу;
- 3 — левая рука вверх;
- 4 - правая рука вверх;
- 5 — левая рука к плечу;
- 6 — правая рука к плечу;
- 7 — левая рука вниз; 8— и.п.

УПКС-2 и.п.— о.с.

- 1 — правая рука вперед, левая рука в сторону;
- 2 — правая рука вверх, левая рука вперед;
- 3 — правая рука в сторону, левая рука вверх; 4— И.П. УГЖС-3

Упражнение выполняется на основе мышечных ощущений без включения зрительного анализатора, и.п.— о.с.

- 1 — руки в стороны;
- 2 — вращение правой рукой на 360°;
- 3 — правая рука вниз; 4— И.П.

При непосредственной помощи экспериментатора, направляющего движение рук, ребенку предлагается запомнить порядок выполнения движений.

Выносливость.

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 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Гибкость

Гибкость — морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см. 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.

Изучение степени динамики развития физических качеств у детей как показателя эффективности физического воспитания в группе

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) мы рекомендуем пользоваться формулой, предложенной В. И. Усаковым:

$$W=100(V2 - V1)$$

$$\cdot \frac{1}{2}(V1+V2),$$

где W - прирост показателей темпов, %; V1 — исходный уровень; V2 — конечный уровень.

**Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств
у детей дошкольного возраста**

Пол	Бег на 30 м, с	Бег на 10 м, с	Бег на расстояние,	Метание набивного мяча, см	Метание мешочка с песком вдаль, см		Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с места, см	Статическое равновесие, с	Становая сила, кг	Сила кисти рук, кг	
					Правая рука	Левая рука					Правая рука	Левая рука
4 года												
Мальчики	10,5-8,8	3,3-2,4		117-185	2,5-4,1	2,0-3,4	60-90	14-18	3,3-5,1	14-18	3,9-7,5	3,5-7,1
Девочки	10,7-8,7	3,4-2,6		97-178	2,4-3,4	1,8-2,8	55-93	12-15	5,2-8,1	12-16	3,1-6,0	3,2-5,6
5 лет												
Мальчики	9,2-7,9	2,5-2,1		187-270	3,9-5,7	2,4-4,2	100-110	20-26	7,0-11,8	18-25	6-9	6-8
Девочки	9,8-8,3	2,7-2,2		138-221	3,0-4,4	2,5-3,5	95-104	20-35	9,1-14,2	14-20	6-8	5-7
6 лет												
Мальчики	7,8-7,0	2,2-2,0		450-570	6,7-7,5	5,8-6,0	116-123	22-25	40-60	20-23	11	10,5
Девочки	7,8-7,5	2,4-2,2		340-520	4,0-4,6	4,0-4,4	111-123	21-24	50-60	19-21	10	9

*- Расстояние и время пробега на дистанции на выносливость колеблется у детей в больших пределах, поэтому в таблице они не приводятся

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

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 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

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ИЗУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА ДЕТЕЙ)

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста ребенка, до трех лет можно применять достаточно простую оценку — «умеет», «не умеет». В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов — в баллах:

✓ «отлично» — все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);

✓ «хорошо» — при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);

✓ «удовлетворительно» — тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);

✓ «неудовлетворительно» — упражнения практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1—2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);

✓ «плохо» — ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол.

Примерный протокол проведения диагностики

Фамилия, имя ребенка	Пол	Основные движения (оценка в баллах)				Средний балл
		№1	№2	№3	...	
Мальчики						
Сереза К.	М	4	3	2	...	3,6
Петя Л.	м					
И т.д.	м					
Средний балл по группе мальчиков		5	4,7	5		3,5
Девочки						
Лена В.	Д	?	?	?	?	
Вера К.	Д					
Марина П.	Д					
Средний балл по группе девочек		?	?	?		?
Средний балл по всей группе (мальчики + девочки)		?	?	?		?

Примечание. «?» - сведения, которые получает педагог в результате тестирования или обработки результатов.

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста

Ходьба обычная

Младший возраст. 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны). 3. Согласованные движения рук и ног. 4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук от плеча. 3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Старший возраст. 1. Хорошая осанка. 2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы. Время учитывается с точностью до 0,1 с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат.

Бег

Младший возраст. Бег на скорость. 1. Туловище прямое или немного наклонено вперед. 2. Выраженный момент «полета». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40–50°). 4. Ритмичность бега. **Медленный бег.** 1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой. 3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Старший возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–80°). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги — с пятки. 3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. 4. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега, до проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м, до линии старта и после линии финиша должно быть 5–6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, лента и т. д.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт!», «Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания (начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес и мобилизующий силы детей, даются две попытки с интервалом для отдыха 2–3 мин, фиксируется лучший результат.

Прыжки

Прыжки в длину с места

Младший возраст. 1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное. 4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст. 1. И. П.: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок:

а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) руки вперед вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст. 1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;

б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в глубину (спрыгивание)

Младший возраст. 1. И. П.: небольшое приседание с наклоном туловища. 2. Толчок: одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении. 4. Приземление: мягко, на две ноги одновременно.

Средний возраст. 1. И. П.: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед — в стороны.

Старший возраст. 1. и. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад. 2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено, в) руки вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега

Старший возраст. 1. И. П.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется. 2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед вверх. 3. Полет: а) маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки — вниз назад. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

Прыжки в высоту с разбега способом согнув ноги

Старший возраст. 1. И. П.: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук. 2. Толчок: а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх. 3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед — в сторону).

Методика обследования прыжков. В зале необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков: разрыхлить песок, указать место отталкивания и т. д. Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку даются три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1—2 пробные попытки (при высоте 30—35 см).

Метание

Метание вдаль

Младший возраст. 1. И. П.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. 2. Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед. 3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз назад — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание в горизонтальную цель

Младший возраст. 1. И. П.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание). 2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх— вниз; б) попадание в цель.

Средний возраст. 1. И. П.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание). 2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель.

Старший возраст. 1. И. П.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. 2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх. 3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель. 4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание в вертикальную цель

Младший возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

Средний возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз — назад — вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз назад вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания. Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Лазание

Лазание по гимнастической стенке

Младший возраст. 1. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. 2. Чередующийся шаг. 3. Активные, уверенные движения.

Средний возраст. 1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 2. Ритмичность движений.

Старший возраст. Одноименный и разноименный способы. 1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног. 2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 3. Ритмичность движений.

Лазание по канату способом в три приема

Старший возраст. И. П.: вис на прямых руках на канате. Первый прием: согнуть ноги, захватить канат ступнями. Второй прием: выпрямить ноги, согнуть руки. Третий прием: поочередный перехват каната руками над головой. **Методика обследования лазания.** Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны 1—2 предварительные попытки. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться!», «Марш!» Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движения фиксируется время подъема и спуска. По результатам анализа диагностики (экспресс - диагностики), а лучше — развернутого ее варианта, педагог уточняет для детей своей группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее эффективные формы, методы работы с детьми.

РАЗВЕРНУТЫЙ ВАРИАНТ ДИАГНОСТИКИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Развернутый вариант диагностики включает представленное выше содержание экспресс - диагностики, направленной на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и качества ее освоения детьми (развитие у детей физических качеств, особенности накопленного двигательного опыта: овладения основными движениями, динамику этих показателей в течение года), более подробное изучение особенностей здоровья, физического развития детей, проявлений потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, а также освоение ребенком позиции субъекта двигательной деятельности.

Ниже приводится описание отдельных диагностических методик. При оценке качества здоровья каждого ребенка педагогу важно получить информацию о его группе здоровья, имеющихся отклонениях в состоянии здоровья, медицинских противопоказаниях. Особого внимания заслуживает изучение особенностей физического развития, состояния функциональных систем организма, адаптационного ресурса.

Предлагаемые диагностические задания доступны, не требуют дополнительной специальной подготовки воспитателей и позволяют получить статистически достоверные, надежные результаты.

МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Физическое развитие — это совокупность морфологических и функциональных признаков, позволяющих определить запас физических сил, выносливости и работоспособности организма.

Антропометрическими показателями физического развития являются длина и масса тела, окружность грудной клетки, окружность головы.

Длина тела — наиболее стабильный показатель, характеризующий состояние пластических процессов в организме. Если рост отстает от должного на 20%, необходима консультация эндокринолога. Длина тела (рост) у дошкольников служит одним из критериев соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Известно, что интенсивность увеличения длины тела и ее окончательные размеры обусловлены генетически. В связи с этим, зная рост родителей ребенка, можно рассчитывать его рост в будущем, когда он станет взрослым.

$$\text{Рост мужчины} = (\text{рост отца} + \text{рост матери}) \times 0,54—4,5.$$

$$\text{Рост женщины} = (\text{рост отца} + \text{рост матери}) \times 0,51—7,5.$$

Для определения соответствия роста возрастным нормам можно пользоваться также следующими формулами.

$$\text{Рост мальчика} = (b \times \text{возраст}) + 77.$$

$$\text{Рост девочки} = (b \times \text{возраст}) + 76.$$

Рост, масса, телосложение человека изменяются с возрастом. Значительные индивидуальные различия по этим показателям наблюдаются между одногодками. Поэтому целесообразно внутри каждого возраста выделить три основных типа детей по показателям физического развития: большие (Б) дети, то есть дети, имеющие высокие показатели массы и длины тела; средние (С) и маленькие (М) — соответственно имеющие средние и малые значения данных величин (это можно увидеть в таблице «Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста»). Масса тела отражает степень развития костной и мышечной систем (внутренних органов, подкожной жировой клетчатки) и зависит как от генетической заданности, определяющей конституционные особенности ребенка, так и от факторов внешней среды (в том числе и от физической нагрузки). Масса тела может рассчитываться по формулам:

2 x возраст + 9 (для детей от 2 до 5 лет);

3 x возраст + 4 (для детей от 5 до 12 лет)

или сравнивается с результатами таблицы.

Превышение массы тела на 10% называется ожирением и требует коррекции.

Задержка или отсутствие приростов соматических размеров тела, а более всего отрицательные сдвиги в массе тела свидетельствуют о неблагоприятных изменениях физического развития и требуют принятия мер, в частности рационализации двигательного режима ребенка.

Рост, масса тела и их допустимые отклонения у детей

Возраст, лет	Тип ребенка	Средний рост, см	Отклонение, см	Средняя масса, кг	Отклонение, кг
3	Б	105,5	2,8	16,8	2,5
	С	98,7	2,5	13,4	1,9
	М	91,3	1,9	11,3	1,6
4	Б	113,3	2,2	17,1	2,3
	С	106,2	2,4	15,4	1,5
	М	98,5	2,1	12,2	1,9
5	Б	120,4	2,9	24,3	2,4
	С	111,6	2,7	16,3	2,1
	М	104,0	2,2	13,9	1,9
6	Б	124,2	2,3	27,2	2,2
	С	118,7	2,2	21,7	1,8
	М	113,2	2,4	16,2	2,2
7	Б	131,6	2,9	29,2	2,2
	С	123,1	2,6	23,7	1,9
	М	118,6	2,1	18,2	2,2

Третьим важным показателем физического развития является окружность грудной клетки.

Средние показатели окружности грудной клетки, см

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
3	53,6	53,0
4	54,2	54,4
5	56,4	55,9
6	58,0	57,2

О пропорциональности развития тела можно судить с помощью определения антропометрических коэффициентов. Так, по индексу Пинье (ИП) определяется пропорциональность длины тела, массы тела и окружности грудной клетки (ОГК):

$$\text{ИП} = \text{рост (см)} - (\text{масса (кг)} + \text{ОГК(см)}).$$

Чем меньше индекс Пинье, тем крепче телосложение.

Стандартные показатели индекса Пинье у детей

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

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Методика изучения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма

Степень физического развития позволяет в определенной мере судить о функциональном состоянии систем организма, для оценки функционального состояния организма, кроме того, используют показатели сердечно-сосудистой системы: систолическое давление (максимальное), диастолическое давление (минимальное), пульсовое давление.

Максимальное АД (артериальное давление) можно рассчитать по формуле

$$100 + n,$$

где n — возраст в годах. При этом допустимы колебания ± 15 мм рт. ст.

Минимальное АД составляет $1/2$ — $2/3$ от максимального.

Пульсовое давление определяется разностью между систолическим и диастолическим давлением.

Повышение уровня АД выше установленных норм может свидетельствовать о пограничной гипертонии, нефритах, некоторых пороках сердца, эндокринных заболеваниях, о неправильном (неадекватном) двигательном режиме, может быть следствием избыточной массы тела. Снижение АД может наблюдаться при хронической недостаточности кровообращения, острой сосудистой недостаточности и прочих заболеваниях.

По частоте пульса и пульсовому давлению можно рассчитать коэффициент выносливости КВ:

$$\text{КВ} = \text{П} \times 100 / \text{ПД},$$

где П — пульс; ПД — пульсовое давление.

По мере развития выносливости числовые значения КВ снижаются.

Показатели коэффициента выносливости у детей

Возраст, лет	3	4	5	6
Коэффициент выносливости	30	29	25	23

Наряду с перечисленными параметрами для оценки состояния организма можно использовать функциональные пробы, характеризующие реакцию организма на физические нагрузки, для детей 4—7 лет вполне доступной является такая проба: 20 приседаний за 30 секунд. Оценку результатов пробы производят по степени учащения пульса и дыхания; по времени возвращения показателей к исходным величинам.

В норме после физической нагрузки пульс учащается на **25—50%** по отношению к исходной величине, а дыхание на 4—6 ед. в минуту. При этом эти показатели должны вернуться к исходным величинам через 2—3 минуты. Отклонениями от нормы считают учащение пульса более чем на 50% и более значительное увеличение показателей дыхания.

Наиболее распространенным тестом для оценки физической работоспособности является степ-тест — подъем на ступеньку или гимнастическую скамейку высотой до 35 см. детям предлагают две нагрузки возрастающей мощности: 1) подъем на скамейку с частотой восхождений 22 раза в минуту; 2) подъем с частотой восхождений 30 раз в минуту. Длительность каждой нагрузки 2 минуты, а отдых между ними 3 минуты.

Объем работы W , выполняемой ребенком, рассчитывают по формуле

$$W = P * n * h \text{ кг. м/мин,}$$

где P — масса ребенка, кг;

n — число подъемов на ступеньку в минуту; h — высота ступеньки, м.

Увеличение пульса на 15—20% при первой нагрузке и на **45—60%** при второй нагрузке по отношению к исходному уровню соответствует норме.

Показатели физической работоспособности детей \(\text{кг. м/мин}\)

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
4	109+20,1	105+18,7
5	135+31,5	128,4+23,6
6	154,1+43,6	136,4+36,8
7	208,4+46,0	199,3+47,2

Величина физической работоспособности у дошкольников имеет значительные индивидуальные колебания (различия) и зависит от физической подготовленности, физического развития детей и двигательного режима.

Существенное влияние на физическую работоспособность оказывает состояние дыхательной системы. Показателями ее развития служат жизненная емкость легких, а также результаты тестов на задержку дыхания на вдохе и выдохе.

Средние физиологические показатели жизненной емкости легких у детей 3—7 лет

Пол	Возраст, лет	Жизненная емкость легких, мл
Мальчики	3	500-800
	4	650-1000
	5	1100-1500
	6	1500-1800
	7	1700-2200
Девочки	3	400-800
	4	650-1000
	5	1100-1400
	6	1300-1800
	7	1500-2000

Тесты на задержку дыхания показывают степень переносимости организмом гипоксии, служат важным показателем адаптационного ресурса организма. Ребенку предлагается «поиграть в водолаза»: сделать вдох, выдох, вдох и задержать дыхание (зажать свой нос пальцами), во втором случае — сделать вдох, выдох, вдох, выдох, задержать дыхание.

Время задержки дыхания у дошкольников, с

Возраст, годы	Мальчики		Девочки	
	На вдохе	На выдохе	На вдохе	На выдохе
5	24	12	27	12
6	30	14	20	14
7	36	14	30	15

Характер физической работоспособности, адаптационный ресурс организма связан и с состоянием нервной системы, в частности с типологическими особенностями высшей нервной деятельности.

Методика изучения особенностей нервной системы ребенка

Методы определения уровня зрелости и уравновешенности нервных процессов

Основными нервными процессами являются процессы возбуждения и торможения. Отличительная особенность нервной системы ребенка — слабость, неустойчивость этих процессов. Взаимоотношения процессов возбуждения и торможения определяют координационную роль центральной нервной системы в управлении функциями

организма человека. Таким образом, уровень развития ребенка обусловлен степенью зрелости нервных процессов.

Существуют несколько способов определения функциональной зрелости нервных процессов. Один из наиболее доступных — теппинг-тест.

Лист бумаги расчерчивается на 6 одинаковых квадратов, которые нумеруются следующим образом:

Суть задания заключается в том, что дети должны в максимальном темпе нанести карандашом точки в каждом из квадратов («насыпать зернышки птичкам») в соответствии с последовательностью их нумерации, переход от квадрата к квадрату осуществляется по команде воспитателя. Продолжительность работы в каждом квадрате — 5 секунд. В целом ребенок работает 30 секунд. Перед проведением теста необходимо дать детям возможность поупражняться в выполнении задания в игровой форме («капает дождик»). Результаты выполнения данного задания позволяют судить о зрелости нервной системы ребенка: чем большее количество точек окажется в первом квадрате, тем выше уровень зрелости нервной системы. Показатели теппинг-теста не только говорят об уровне развития нервной системы, но и указывают на типологическую характеристику ребенка, для детей со слабым типом нервной системы характерно значительное уменьшение количества точек в последующих квадратах. Сильный тип нервной системы характеризуется более высоким темпом работы, стабильностью темпа при переходе от квадрата к квадрату или даже некоторым его нарастанием по сравнению с первым квадратом.

Наряду со слабым и сильным типами нервной системы у детей наблюдаются и промежуточные варианты.

Для выявления степени уравновешенности нервных процессов можно использовать начиная с младшего дошкольного возраста игровое задание «дай зайке морковку». На листе А-4 по центру горизонтально проведена линия длиной 20 см, соединяющая два изображения (слева — морковь, справа — заяц). Ребенку предлагается трижды провести карандашом слева направо по этой линии — «дать зайке морковку». Затем предлагается опуститься ниже на 2 см и самостоятельно с закрытыми глазами провести точно такую же линию слева направо («опять дать зайке морковку»). У детей с уравновешенными нервными процессами получается линия почти горизонтальная и близкая по длине первой линии. У детей с преобладанием процессов возбуждения линия, как правило, идет вверх, и она значительно короче первой. У детей с преобладанием торможения линия оказывается длиннее первой, а иногда даже выходит за пределы листа.

В старшей и подготовительной группах для выявления степени уравновешенности нервных процессов можно использовать другое задание с секундомером. На стекле секундомера на уровне 15 секунд чертится линия. Ребенку предлагается трижды включить секундомер, проследить за движением стрелки и каждый раз выключать, как только стрелка попадала на линию. Затем с закрытыми глазами попробовать сделать то же самое, у детей с уравновешенными нервными процессами ошибка составляет не более 3 секунд. Дети с преобладанием возбуждения очень рано отключают секундомер, дети с преобладанием торможения отключают секундомер значительно позже (иногда даже с задержкой на 20—30 секунд).

Важным моментом в организации здоровьесберегающего педагогического процесса является учет особенностей суточного типа работоспособности ребенка.

Перечисленные в таблице признаки поведения детей, изменения их настроения, особенностей сна фиксируются педагогами и родителями в течение 2—3 дней.

Критерии для определения типа работоспособности ребенка шестого года жизни по результатам педагогического наблюдения (составлены с учетом рекомендаций Ю. Ф. Змановского, 1989)

Время дня	Утренний тип работоспособности	Кол-во баллов	Вечерний тип работоспособности	Кол-во баллов
Первая половина дня	1. Утром просыпается быстро. 2. С желанием занимается в утренние часы. 3. Быстро находит себе занятие. 4. Преимущественно жизнерадостен и доброжелателен. 5. Часто не нуждается в помощи и поддержке со стороны воспитателя.		1. Утром просыпается медленно. 2. Без желания занимается в утренние часы. 3. Долго выбирает себе занятие. 4. Часто плаксив и раздражителен. 5. Стремится получить помощь и поддержку со стороны воспитателя.	
Вторая половина дня	После дневного сна просыпается медленно.		После дневного сна просыпается быстро.	

<ul style="list-style-type: none"> • Часто плаксив и раздражителен. • Без желания занимается во второй половине дня. • Долго выбирает себе занятие. • Стремится получить помощь и поддержку со стороны воспитателя. • Вечером хочет спать. • Засыпает быстро. 		<ul style="list-style-type: none"> • С желанием занимается во второй половине дня. • Быстро находит себе занятие. • Преимущественно жизнерадостен и доброжелателен. • Часто не нуждается в помощи и поддержке со стороны воспитателя. • Засыпает медленно. 	
Всего баллов			

За каждый признак, соответствующий поведению «утреннего типа», ребенку ставится +1 балл, «вечернего типа» ----- 1 балл.

К ярко выраженному «утреннему типу» относятся дети, набравшие +12 баллов, к «вечернему» ----- 12 баллов, дети с равновыраженными признаками активного поведения в первой и второй половинах дня относятся к «аритмикам» с плюсом, дети с равновыраженными признаками вялого, пассивного поведения относятся к «аритмикам» с минусом.

Дополнительные задания на изучение психомоторного развития дошкольников

Сроки возникновения определенных произвольных движений свидетельствуют об уровне зрелости нервных процессов. В свою очередь функциональная зрелость нервной системы обуславливает способность к проявлению произвольных действий. Поэтому не случайно на первых этапах развития ребенка именно движения позволяют судить о благополучии или отставании его нервно-психического развития от возрастных норм. Ниже приводятся диагностические методики, предложенные Н. О. Озерецким и Н. И. Гуревичем для оценки психомоторного развития дошкольника.

Эти методики являются простыми по применению, информативными по содержанию и статистически достоверными.

Задания для детей 4 лет.

Задание 1 — на оценку функции равновесия. И. П.: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Задание 2 — на оценку координации («Пальчик с носиком здороваются»). После предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой руки: а) кончика носа; б) мочка левого уха.

Задание повторяется в той же последовательности и для другой руки. Если ребенок допускает неточности (дотрагивается до середины или верхней части носа, уха), это свидетельствует о незрелости его координационных механизмов и несоответствии возрастной норме развития.

Задание 3 — на оценку тонкой моторики рук («Уложи монетки в коробку»). На стол ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет (диаметром 2 см). По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой руками. Время выполнения для ведущей руки 15 секунд, для второй руки — 20 секунд.

Задание 4 — на оценку моторики пальцев рук («Нарисуй пальчиками кружочки»). В течение 10 секунд указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера, но одинаковые для обеих рук, в противоположных направлениях. Задание не выполнено, если ребенок осуществляет вращение одновременно в одну сторону или делает круги разной величины.

Задание 5 — на оценку механизмов автоматизации движений ведущей руки («Давай поздороваемся»).

Взрослый предлагает ребенку протянуть руку для приветствия (поздороваться): сначала правую руку, затем левую руку, затем обе руки. При этом следует отметить наличие лишних движений (сжатие кисти противоположной руки, приподнимание плеч, сокращение мышц лица, открывание рта и др.), которые указывают на низкий уровень коррекции произвольных действий.

Задания для детей 5 лет.

Задание 1 — на оценку функции равновесия. Ребенку предлагается сохранять заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма — 10 секунд.

Задание 2 — на оценку тонкой моторики пальцев («Скатай шарики»). Ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см. Рука вытянута вперед, помощь другой руки отсутствует. Для ведущей руки норма 15 секунд, для второй — 20 секунд.

Задание 3 — на оценку пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия. Ребенку предлагается преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге (другая нога согнута в колене), сохраняя прямолинейность движения. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть более 50 см.

Задание 4 — на оценку моторики рук («Смотай клубок»). Ребенку предлагается намотать нитку (2 м) на катушку. Для ведущей руки норма 15 секунд, для второй — 20 секунд.

Задание 5 — на оценку тонкой моторики пальцев рук. На столе лежат 2 спичечные коробки и по 10 спичек около них. По сигналу воспитателя ребенок укладывает одновременно двумя руками спички в две коробки. Время выполнения задания ограничивается (20 секунд).

Задания для детей 6 лет.

Задание 1 — на оценку статического равновесия. В течение 10 секунд ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°. После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

Задание 2 — на оценку точности и координации движений. Ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см).

Задание 3 — на оценку тонкой моторики рук. Ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 секунд, для второй — 45 секунд.

Задания для детей 7 лет

Задание 1 - на оценку статического равновесия. Ребенку предлагается сохранить равновесие в течение 10 секунд, сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянутыми горизонтально вперед руками.

Задание 2 — на оценку динамического равновесия. Ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Задание 3 — на оценку общего уровня психомоторного развития. Ребенку предлагается пробежать 5 м до стола, взять из спичечной коробки 4 спички, выложить из них на столе квадрат, взять со стола лист бумаги и сложить его пополам, затем вернуться назад, в исходное положение. Время выполнения задания - 15 секунд.

Анализ выполнения текстовых заданий позволяет собрать достаточно точную информацию о состоянии и уровне зрелости центральных механизмов организации психомоторики детей на разных этапах развития.

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ГОТОВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К УСПЕШНОМУ ОСВОЕНИЮ ТЕХНИКИ НАИБОЛЕЕ СЛОЖНЫХ ВИДОВ ПРЫЖКОВ, МЕТАНИЙ, ЛАЗАНИЯ

Применение данной методики обусловлено необходимостью обеспечения готовности каждого ребенка шестого года жизни по уровню развития физических качеств к успешному (быстрому и правильному) освоению техники наиболее трудных, но чрезвычайно привлекательных для детей основных движений: прыжков в длину и в высоту с разбега, метания в даль и в цель способом из-за спины через плечо, лазания разноименным способом по гимнастической лестнице, по канату способом в три приема. Проводится тестирование по уровню развития физических качеств, определяющих успех дальнейшего обучения (показатели представлены в таблице).

Показатели готовности детей шестого года жизни к освоению наиболее сложных видов прыжков, лазания, метаний

Показатели	Тесты	Пол	Уровень развития двигательных качеств
1. Сила, кг	Становая динамометрия	М Д	27,5 и более 24,2 и более
2. Скоростно-силовые возможности мышц, плечевого пояса, см	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы из и.п. «сидя»	М Д	292 и более 280 и более
3. Динамическая выносливость (индекс)	Частота сердечных сокращений после выполнения приседаний, количество приседаний за 30 с	М Д	4,8 и ниже 4,7 и ниже
4. Общая статическая выносливость, с	Вис на гимнастической стенке	М Д	42,6 и более 36,6 и более
5. Статическое равновесие, с	Время стояния на одной ноге, вторая согнута и упирается в колено первой; руки на поясе	М Д	28,0 и более 26,8 и более
6. Общая гибкость, см	Опускание пальцев ниже уровня скамейки при наклоне, стоя на скамейке	М Д	5,4 и более 5,8 и более
7. Ловкость, с	Полоса препятствий	М Д	21,9 23,5

Пояснение: полоса препятствий включает: И. П. — стоя спиной к гимнастической скамейке; поворот кругом; бег по скамейке (5 м) с поворотом на 360° на середине

скамейки; ходьбу с подбрасыванием малого мяча (4 м); проползание по скамейке, опираясь на кисти и голени, используя произвольный способ координации движений рук и ног (5 м); бег «змейкой» между кеглями (4 м). За каждую ошибку добавляется 3 секунды.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНКА

Двигательная активность представляет собой удовлетворенную потребность организма в движении. Она является важнейшим условием нормального развития ребенка, а также одной из важнейших форм жизнедеятельности растущего организма. Потребность в движении нельзя рассматривать как функцию возраста, обусловленную соответствующими изменениями организма. Она весьма сильно варьирует в зависимости от особенностей физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий их жизни. От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам, наконец, настроение и долголетие человека. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, школьной зрелостью ребенка.

Недостаточная двигательная активность отрицательно влияет на организм ребенка. Но следует предостеречь и от излишней двигательной активности, которая ведет к функциональным изменениям в сердечно-сосудистой системе дошкольника.

ПОКАЗАТЕЛИ ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА ДОШКОЛЬНИКА В ДВИЖЕНИИ

Естественная потребность организма в движении для дошкольников составляет в среднем от 10 до 15 тыс. шагов (локомоций) в сутки. У детей 3—4 лет двигательная активность равняется 6—9 тыс., шагов в сутки, у детей 4—5 лет — 9—12 тыс., шагов, у детей 5—6 лет — 12—15 тыс., шагов, двигательная активность ребенка меняется в зависимости от сезона: в зимний период она снижается, а летом повышается приблизительно на 30% по сравнению со средними величинами.

Двигательную активность можно измерить с помощью шагомера, который крепится на поясе, груди или лопатке ребенка, двигательная активность замеряется в локомоциях или шагах. С помощью шагомера можно получить объективные сведения по двигательной активности ребенка в любой режимный период: на

физкультурном занятии, на утренней гимнастике, на прогулке, в самостоятельной двигательной деятельности.

Измерить уровень двигательной активности можно также путем хронометрирования. За определенный временной период фиксируется время пассивного состояния ребенка (сидит, бежит, прыгает и т. д.). Наблюдение ведется за одним ребенком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребенка за данный промежуток времени. Нормальным соотношением покоя и движения для дошкольников можно считать 30% покоя и 70% двигательной активности.

ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Если внимательно понаблюдать и проанализировать его двигательное поведение, то можно отнести его к одной из трех групп по двигательной активности.

Дети с нормальной/средней двигательной активностью. Такая степень активности обеспечивает своевременное и целесообразное развитие ребенка в целом. Эти дети характеризуются, как правило, нормальной массой тела, редко болеют, хорошо усваивают материал в детском саду и потом хорошо успевают в школе.

Дети с низкой двигательной активностью. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья. Избыточный вес детей является дополнительной нагрузкой и влияет на функциональное состояние органов и систем организма ребенка. Повышенный вес снижает работоспособность, осложняет течение многих заболеваний, сокращает продолжительность жизни человека. Тучные дети отстают от своих сверстников по физическому, половому развитию, плохо владеют движениями. У них более спокойное двигательное поведение, однако это не следует расценивать положительно. Дело в том, что сопротивление утомлению, вызванному умственной работой, осуществляется у детей за счет движений. Уменьшение же числа движений у тучных детей в условиях умственного утомления свидетельствует о несовершенстве процессов саморегуляции. Повышенный вес отрицательно сказывается и на развитии психики. Как правило, ребенок малоподвижный, тучный плохо владеет необходимыми движениями. Таких детей сверстники обычно игнорируют, особенно в играх, и они осознают себя в какой-то степени неполноценными. У них развиваются такие нежелательные черты, как замкнутость, нерешительность и даже зависть к детям, хорошо владеющим движениями.

Дети с высокой двигательной активностью (моторные дети). Большая двигательная активность, как и малая, имеет отрицательные последствия. Большой объем движений создает высокую физическую нагрузку на организм ребенка, он, как и повышенный вес, может привести к отклонениям в деятельности сердечно - сосудистой системы. Кроме того, моторные дети очень подвержены заболеваниям. Одной из причин частых заболеваний является то, что после большой физической нагрузки, которую эти дети получают на прогулках, они возвращаются вспотевшими, с влажным нижним бельем; в результате усиливается теплоотдача тела, наступает переохлаждение организма и как следствие — заболевание. За счет высокой двигательной активности дети этой группы часто физически переутомляются, а это в свою очередь приводит к умственной утомляемости.

Дети с разной двигательной активностью по-разному осваивают учебный материал. Дети со средней двигательной активностью, как правило, хорошо усваивают материал. Дети же с низкой и высокой активностью обнаруживают более низкие результаты.

МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ДОШКОЛЬНИКАМИ ПОЗИЦИИ СУБЪЕКТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ИНТЕРЕСА ДОШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Интерес — это осознанное избирательное положительное отношение человека к чему-либо, побуждающее его проявлять *активность* для познания интересующего

объекта. В связи с этим в интерес выделяют эмоциональный и когнитивный (познавательный) компоненты. В дошкольном возрасте большее значение имеет эмоциональный компонент интереса. Особенности интереса к физическим упражнениям выявляются в ходе педагогического наблюдения за самостоятельной двигательной деятельностью детей, беседы с ними.

Показатели проявления интереса к физическим упражнениям у и детей среднего и старшего дошкольного возрастов. Глубина.

а) проявляет специфический интерес к какому-либо виду физически упражнений, задает вопросы на уточнение значения упражнения, качества его выполнения — 3 балла;

б) задает поверхностные вопросы, не стремясь проникнуть в сущности упражнения, выполнять его технически грамотно — 2 балла;

в) не проявляет специфического интереса ни к одному виду упражнений — 1 балл.

Широта.

а) интересуется разными видами физических упражнений (6—7 упражнений) — 3 балла;

б) интересуется рядом физических упражнений (4—5) — 2 балла;

в) узкий интерес к различным физическим упражнениям (1—3) — 1 балл. К **действительность.**

а) активно проявляет интерес, добиваясь создания условий для реализации своего интереса — 3 балла;

б) активно проявляет интерес, но не добивается создания условий для его удовлетворения — 2 балла;

в) пассивен в проявлении своего интереса, но с удовольствием наблюдает за выполнением упражнений другими детьми — 1 балл.

Мотивированность.

а) сознательно проявляет интерес к выполнению физических упражнений, может объяснить, почему нравится упражнение, зачем его выполнять — 3 балла;

б) проявляет случайный интерес, возникший после воздействия внешнего ряда факторов (например, просмотр интересной телепередачи) — 2 балла;

в) не может объяснить, почему нужно выполнять это упражнение и нравится ли оно ему, — 1 балл.

Устойчивость.

а) выполняет любимое упражнение постоянно, использует его в своих играх, преодолевает различные трудности — 3 балла;

б) выполняет любимые упражнения время от времени — 2 балла; в) устойчивого интереса к каким-либо упражнениям не проявляется — 1 балл. **Избирательность.**

а) при большой широте интересов выделяет один вид упражнений — 3 балла;

б) проявляет интерес к одному виду упражнений, игнорируя другие, — 2 балла;

в) не относится избирательно ни к одному виду упражнений — 1 балл.

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ИНТЕРЕСА МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ УПРАЖНЕНИЯМ С РАЗЛИЧНЫМИ ФИЗКУЛЬТУРНЫМИ ПОСОБИЯМИ И МОТОРНЫМИ ИГРУШКАМИ

Наблюдение за детьми в самостоятельной двигательной деятельности.

Условия проведения: групповое помещение.

Оборудование: игровые уголки, имеющиеся в группе, передвижная конструкция с физкультурными пособиями.

Методика проведения. Наблюдение за детьми в двигательной деятельности в повседневной жизни в группе. В карте наблюдений фиксируется следующее.

✓ Игрушки и физкультурные пособия, чаще всего используемые детьми в двигательной деятельности.

✓ Движения, предпочитаемые детьми, вызывающие у них наибольший интерес.

МЕТОДИКА УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЯТОГО ГОДА ЖИЗНИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Вопросы для наблюдения за выполнением детьми различных физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности в группе и на прогулке, а также во время физкультурных занятий, физкультурных пауз между занятиями, физкультурных досугов (развлечений).

1. Кто (что) является субъектами исследовательского поведения в двигательной деятельности?

Один ребенок.

○ Пара детей (состав).

■ Группа детей (состав). При этом в ходе наблюдения за детьми устанавливается:

л/Как договариваются между собой.

• Распределяют цели, средства.

○ Какие стратегии совместного обследования предметов используют

■ Особенности потребности -мотивационной основы исследовательского поведения детей.

а) Проявляет(ют) ли и в чем именно это проявляется:

• Любознательность.

○ Потребность в новых впечатлениях.

■ Потребность в новых знаниях. / Познавательная активность.

б) Проявляют ли мотивы, направленные на достижение конкретного значимого результата, имеющего утилитарное значение?

в) Проявляют ли мотивы, связанные с направленностью субъекта на приобретение нового двигательного опыта (какие именно)?

г) Проявляют ли мотивы, связанные с направленностью субъекта на разнообразие действий, как средства борьбы со скукой (какие именно)?

д) Привлекают ли ребенка мотивы «новизны» в буквальном смысле и в относительном, например выполнение знакомых движений в новой ситуации, с новыми предметами или новых движений со знакомыми предметами? В чем это конкретно проявляется? (***Примечание.*** Ярким проявлением мотива новизны является реакция удивления со стороны ребенка).

е) Проявляется ли мотив «сложности» (действий, объекта-предмета)? В чем именно?

ж) Проявляют ли интерес к ситуациям «когнитивного конфликта» при выполнении физических упражнений? В чем это проявляется?

з) Что ребенок предпочитает:

✓ «бескорыстное», свободное исследование (возникшее по инициативе ребенка или взрослого),

✓ л/ проблемное исследование; л/ учебное исследование;

✓ возникшее спонтанно исследование.

3. Каковы цели исследовательского поведения ребенка при выполнении физических упражнений?

- ✓ Установление характеристик, свойств окружающих предметов.
- ✓ другое (что именно?).

4. Каковы объекты исследовательского поведения ребенка при выполнении физических упражнений?

- ✓ Собственное тело, его возможности (в чем проявляется?).
- ✓ Норма и не норма в движениях.
- ✓ другие дети (в чем проявляется?).
- ✓ Взрослые (в чем проявляется?) (апробируют ли на взрослых различные формы своего поведения и т. п.).
- ✓ Предметы-двигатели (какие, в чем проявляется?).
- ✓ Физкультурные пособия (какие, в чем проявляется?).
- ✓ Каковы объекты по степени опасности (опасные и безопасные) (какие, в чем проявляется?).

Отношение объектов к направленному на них исследовательскому поведению: нейтральные, стимулирующие исследовательское поведение (игрушки, пособия, другое), недружественные по отношению к исследовательскому поведению. В чем проявляется?

5. Какие средства исследовательского поведения используются ребенком?

а) Анализаторные системы (Какие именно? В чем проявляется?).

б) Внешние средства (Какие именно? В чем проявляется?).

в) Внутренние психические средства:

инстинктивные программы исследовательского поведения (врожденные ориентировочно-исследовательские реакции);

✓ элементарные знания об исследовательском поведении: целях, объектах, средствах, стратегиях, возможных результатах);

б. Своеобразие процесса исследовательского поведения:

✓ Осуществление поиска информации (каким образом происходит?).

✓ Осуществление обработки поступающей информации (преобразование и использование знаний) (каким образом происходит?).

✓ Используется стратегия локомоторного обследования (путем перемещения или изменения положения собственного тела относительно обследуемого объекта без непосредственного воздействия на него), манипулятивное обследование (путем манипуляций с объектом и по его частям).

✓ Задаёт ли познавательные и социально-коммуникативные вопросы? (Какие именно?).

Познавательные:

— вопросы идентификации (что это такое? Кто это?);

— вопросы о фактах и свойствах предметов, с которыми упражняется;

— вопросы объяснения и аргументации (в чем проявляется конкретно?).

Социально -коммуникативные:

— вопросы о намерениях и деятельности (что ты будешь сейчас делать?);

— оценочные вопросы (что такое хорошо и что такое плохо?); конкретно о чем спрашивают при выполнении физических упражнений;

—вопросы подтверждения и поиска помощи; конкретно о чем спрашивают при выполнении физических упражнений;

—риторические вопросы; конкретно о чем спрашивают при выполнении физических упражнений;

—вопросы неопределенного смысла (конкретно о чем спрашивают при выполнении физических упражнений).

7. Каковы условия исследовательского поведения детей при выполнении ими физических упражнений?

а) Физические условия, способствующие или мешающие исследовательскому поведению.

б) Социальные условия (разрешение, запрещение, привлечение внимания, социальные отношения).

8. Каковы результаты исследовательского поведения ребенка (детей)? Новая информация об объектах, на которое направлено исследовательское поведение (прямой продукт).

Новая информация о других объектах и о других свойствах изучавшегося объекта.

Приобретение знаний о самой исследовательской деятельности: о возможностях и целях исследования, об арсенале возможных средств, о методах и стратегиях, их сравнительной эффективности в разных ситуациях, о результатах тех, которых можно ожидать и т. д. Познавательное, личностное развитие (изменяется ли мотивационная регуляция, наблюдается ли переход на качественно новый уровень целеобразования, начинает ли использовать качественно новые эффективные стратегии, то есть развитие ребенка как субъекта в целом, что внешне проявляется в его способности ставить и решать качественно новые задачи в различных, все более новых сферах).

Вопросы к детям, направленные на выявление особенностей мотивации исследовательского поведения при выполнении физических упражнений (вопросы задаются после наблюдения за двигательной деятельностью ребенка).

1. Тебе нравилось то, что ты сейчас делал(а)?

2. Почему ты это делал(а)?

3. Почему тебе нравилось? (Не нравилось?)

4. Удивился(лась) ли ты чему-то при выполнении упражнений? Почему? Тебе это понравилось?

5. Узнал(а) ли что-то новое? Что именно?

6. Если ребенок действовал с конкретным предметом, то предлагается ответить на вопрос: что с этим предметом можно делать? Что этот предмет «делает»?

Вопросы к детям, направленные на выявление особенностей исследовательского поведения при выполнении физических упражнений.

1. Узнаешь ли ты что-то новое, когда делаешь физические упражнения?

2. Что именно?

3. Ты будешь использовать эти новые знания? Когда? Где?

Эти вопросы направлены на установление своеобразия обработки ребенком поступающей информации — преобразование и использование знаний.

Вопросы для наблюдения за работой педагога с целью выявления приемов, направленных на развитие исследовательского поведения при выполнении детьми физических упражнений.

1. Использует ли педагог разнообразные стратегии: метод проб, логические типы заданий с разным набором *условий*?

а) С полным набором только необходимых для решения задачи условий (какие именно?).

б) С наличием всех необходимых и с добавлением избыточных, лишних условий.

в) С отсутствием некоторых необходимых условий и полным отсутствием лишних.

г) С отсутствием некоторых необходимых, но с добавлением лишних условий.

1. Использует ли педагог ситуации с разной «степенью неопределенности», в которых

неопределенным является:

✓ только один компонент (например, известны цель, средство, требуемый результат, а не известен только способ достижения результата);

✓ несколько компонентов?

2. Создает ли педагог в двигательной деятельности ситуации, в которых ребенок мог бы активно экспериментировать, проявлять познавательную активность, многообразными проявлениями которой являются:

✓ самостоятельная постановка ребенком познавательных и практических целей;

✓ выдвижение многообразных гипотез и объяснений; обследование различных элементов объекта;

✓ применение разнообразных способов действия; выбор ребенком единственного варианта того или иного компонента познавательной деятельности?

3. Какие по уровню сложности «двигательные» ситуации стимулируют (мотивируют) исследовательское поведение детей, какие снижают? Почему?

4. Использует ли ситуации мотивации, стимулирующие «когнитивный» конфликт (предлагаются задания на противоречивые действия, поведение, предполагающие выход за пределы известных ребенку свойств предмета-пособия)?

5. Использует ли приемы, направленные на полную реализацию детьми структуры исследовательского поведения (учитываются ли субъекты и объекты, потребности и мотивы, цели, используемые средства,

своеобразие процесса исследовательского поведения и его результаты)? Какие именно? Степень их эффективности?

Какие условия созданы педагогом для осуществления детьми исследовательского поведения при выполнении физических упражнений? Какова их эффективность?

а) физические условия, способствующие или мешающие исследовательскому поведению;

б) социальные условия (разрешение, запрещение, привлечение внимания, социальные отношения.

8. Отмечает ли результаты исследовательского поведения ребенка (детей), обращает ли внимание детей на них? А именно:

✓ получение новой информации об объектах, на которые было направлено исследовательское поведение (прямой продукт);

✓ получение новой информации о других объектах и о других свойствах изучавшегося объекта;

✓ приобретение детьми знаний о самой исследовательской деятельности: о возможностях и целях исследования, об арсенале возможных средств, о методах и стратегиях, их сравнительной эффективности в разных ситуациях, о результатах, которых можно ожидать и т.д.,

✓ познавательное, личностное развитие (изменение мотивационной регуляции, переход на качественно новый уровень целеобразования, использование качественно новых эффективных стратегий, развитие ребенка как субъекта в целом — проявление в способности ставить и решать качественно новые задачи в различных, все более новых сферах).

Вопросы для беседы с педагогами.

1. Ставите ли вы в своей работе с детьми задачи по развитию у них исследовательского поведения?

2. В каких видах детской деятельности вы решаете эти задачи?

3. Проводите ли диагностику уровня развития исследовательского поведения у детей?

4. Если да, то по каким показателям?

5. Если нет, то почему?

6. Считаете ли вы целесообразным развитие исследовательского поведения у детей пятого года жизни при выполнении физических упражнений? Почему?

7. Если да, то поясните, какие физические упражнения наиболее подходят для этого.

8. Перечислите, какие структурные компоненты исследовательского поведения следует учитывать при его развитии у детей.

9. Назовите эффективные приемы, стимулирующие исследовательское поведение детей в вашей группе.

Вопросы к анализу плана работы.

1. Ставятся ли в плане работы задачи по развитию исследовательского поведения у детей при выполнении физических упражнений?

2. Планируются ли конкретные ситуации, развивающие исследовательское поведение у детей при выполнении физических упражнений? Их качество.

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ТВОРЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТАРШИМИ ДОШКОЛЬНИКАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В ходе педагогического наблюдения за самостоятельной двигательной деятельностью детей устанавливаются и фиксируются следующие варианты: творчество в форме видоизменения знакомых упражнений; творчество в форме создания комбинаций из знакомых упражнений; придумывание новых упражнений, новых правил в подвижных играх.

За каждое проявление творчества в первом варианте засчитывается балл, во втором варианте — 2 балла, в третьем варианте — 3 балла.

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ПРОЯВЛЕНИЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Показатели.

1. Интерес.

Высокий уровень — проявляет особое (повышенное) внимание к действиям с предметами, физкультурными пособиями.

Средний уровень — проявляет эпизодический интерес к действиям предметами, физкультурными пособиями.

Низкий уровень — не проявляет интереса к действиям с предметами, физкультурными пособиями.

2. Способы действия.

Высокий уровень — осуществляет практические и мыслительные поисковые действия с физкультурными пособиями и моторными игрушками. **Средний уровень** — осуществляет частично поисковые, репродуктивные действия с физкультурными пособиями и моторными игрушками.

Низкий уровень — осуществляет хаотические, беспорядочные, мало осознанные действия с физкультурными пособиями и моторными игрушками.

3. Результат.

Высокий уровень — действия с физкультурными пособиями направлены на достижение результата высокого качества, в соответствии с целью, замыслом. **Средний уровень** — действия с физкультурными пособиями направлены на достижение результата, но не полностью реализуют замысел, цели. **Низкий уровень** — действия с физкультурными пособиями не направлены на достижение результата, но ребенок удовлетворен самим процессом.

4. Прогнозирование.

Высокий уровень — проявляет полное прогнозирование, словом обозначает предстоящее развитие и исход своих действий. **Средний уровень** — проявляет редкие попытки прогнозирования. **Низкий уровень** — нет прогнозирования.

5. Автономность.

Высокий уровень — в процессе двигательной деятельности с физкультурными пособиями проявляет практически полную независимость от взрослого. **Средний уровень** — в процессе двигательной деятельности с физкультурными пособиями проявляет среднюю независимость от взрослого, требуется эпизодическая помощь.

Низкий уровень — в процессе двигательной деятельности с физкультурными пособиями проявляет полную зависимость от взрослого.

6. Активность.

Высокий уровень — проявляет инициативную активность, основанную на внутреннем побуждении к новым формам деятельности.

Средний уровень — проявляет эпизодическую инициативную активность в действиях только с теми предметами, которые вызывают у него интерес.

Низкий уровень — проявляет активность только по побуждению взрослого.

7. Настойчивость.

Высокий уровень — упорно стремится к цели, предпринимает попытки самостоятельно исправить ошибки, помощь взрослого является стимулом к поиску решения.

Средний уровень — периодически стремится к цели, пытается сам преодолеть трудности. Необходима косвенная, ситуативная помощь взрослого. **Низкий уровень** — стремится к цели в течение короткого времени, достигает ее чаще при постоянной помощи взрослого.

8. Перенос умений в новые условия.

Высокий уровень — осуществляет полный перенос разнообразных двигательных умений в новые условия.

Средний уровень — осуществляет попытки переноса нескольких двигательных умений в новые условия.

Низкий уровень — осуществляет перенос одного двигательного умения в новые условия.

9. Отношение к своей самостоятельной двигательной деятельности.

Высокий уровень — постоянно проявляет стремление к независимости в своей самостоятельной двигательной деятельности, оберегает ее от вмешательства взрослого и других детей.

Средний уровень — эпизодически проявляет стремление к независимости в своей самостоятельной двигательной деятельности, оберегает ее от вмешательства взрослого и других детей.

Низкий уровень — проявляет пассивное отношение к своей самостоятельной двигательной деятельности, не отстаивает свою независимость, не ценит результат своей деятельности.

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ ГРУППЫ ДЕТСКОГО САДА

Целеустремленность. Исходя из того что данное качество определяется как умение подчинить свое поведение устойчивой цели, детям предлагается контрольное задание I 1 — «Подъем на гимнастическую скамейку в условиях помехи». Перед ребенком, выполняющим задание, помещаются большие часы, на которых отмечается время, до которого ребенок должен выполнить задание. Данное задание дети выполняли в течение 1,5 минут

И. П. — О. С. перед скамейкой. 1 — правая нога на скамейке.

2 — приставить левую, встать на скамейку.

3 — опустить правую ногу на пол.

4 — приставить к ней левую.

Задание необходимо было выполнять четко, ритмично, не *отвлекаясь*. Через 20 секунд после начала выполнения задания на глазах у испытуемого с ракетками и воланом начинают играть два ребенка. Фиксируется способность ребенка подчинить свое поведение определенной цели — выполнению длительное время однообразной физической тяжелой и неинтересной для него деятельности не *отвлекаясь*. Фиксируется выполнение задания, количество ошибок. **Высокий уровень** выполнения задания — допущено 2—3 ошибки, 1—2 отвлечения; **средний уровень** — более 3 ошибок, 2—3 отвлечения; **низкий уровень** — задание не выполнено.

Настойчивость. Исходя из того что данное качество определяется как умение добиваться поставленной цели, преодолевая трудности, используется контрольное задание 2 («Вис на гимнастической стенке»). Ребенку предлагалось подняться на гимнастическую стенку и выполнить вис на прямых руках.

Фиксируется время, в течение которого дети удерживались до наступления утомления и после. Время выполнения упражнения находится в зависимости не только от уровня развития мышечной силы, но и — особенно — на фоне утомления от проявления детьми волевого усилия.

Высокий уровень выполнения задания — вис более 30 секунд; **средний уровень** — вис от 10 до 30 секунд; **низкий уровень** — менее 10 секунд.

Решительность. Исходя из того что данное качество определяется как умение принять своевременно устойчивое решение и без лишних задержек переходить к его выполнению, используется контрольное задание № 3. Детям предлагается попытаться перепрыгнуть через планку (заведомо поднятую на высоту, являющуюся чрезвычайно сложной для преодоления (высота 40 см)). Отмечается не столько выполнение задания как такового, сколько наличие попыток добиться положительного результата.

Результаты фиксируются следующим образом: выполнил прыжок; предпринял попытку, но не довел до конца; от попытки отказался.

Высокий уровень выполнения задания — предпринял попытки, довел выполнение задания до конца (перепрыгнул через препятствие), **средний уровень** — предпринимал попытки, но не выполнил прыжок; **низкий уровень** — отказался от попыток выполнить задание.

Смелость. Исходя из того что данное качество определяется как умение идти к цели, невзирая на грозящие опасности, используется контрольное задание № 4. детям предлагается сделать кувырок назад с наклонной поверхности горки (высота 70 см.). до начала испытания дети должны быть ознакомлены с техникой выполнения кувырка назад. Задание предлагается только детям, не имеющим медицинских отводов. Задание сложно тем, что выполнить кувырок нужно было не на ровной прямой поверхности, а на наклонной поверхности. Чтобы успешно выполнить его, детям приходится бороться с боязнью высоты, падения, данное задание проводится при страховке со стороны педагога. Фиксируется, выполнил ли ребенок кувырок без колебаний; колебался, но выполнил задание; от выполнения отказался.

Высокий уровень выполнения задания выполнил без колебаний; средний уровень — колебался, но выполнил задание; **низкий уровень** — отказался от выполнения.

Выдержка и самообладание. Исходя из того что данное качество определяется как умение владеть собой в любых условиях, используется контрольное задание Г 5. дети делятся на две команды, выстроенные за контрольной чертой на расстоянии 5 метров от двух корзин. У каждого ребенка в руках мяч. Участникам обеих команд предлагается по очереди добежать до своей корзины и забросить в нее мяч. В случае промаха мяч должен быть подобран и попытка повторена. Следующий участник каждой команды может стартовать из-за контрольной черты только после того, как мяч предыдущего участника будет в корзине. Выигрывает команда, первой забросившая все мячи. Фиксируется не скорость и точность выполнения задания, а умение ребенка владеть собой при выполнении игровых правил. Кроме того, фиксируются индивидуальные особенности поведения ребенка при взаимодействии с другими партнерами по команде.

Высокий уровень выполнения задания — стартовал вовремя, не переступал контрольной черты; **средний уровень** — переступал черту во время ожидания, но начал вовремя; **низкий уровень** — стартовал преждевременно.

Оценка уровня овладения ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

- 1 балл — ребенок не может выполнить все предложенные задания, по мощь взрослого не принимает;
- 2 балла ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;
- 3 балла — ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;
- 4 балла - ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;
- 5 баллов — ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Таблицы мониторинга заполняются дважды в год в начале и конце учебного года (лучше использовать ручки разных цветов), для проведения сравнительной диагностики. Технология работы с таблицами проста и включает два этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций (в группах компенсирующей направленности — для подготовки к групповому медико-психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять детей с проблемами в развитии, а также определять трудности реализации программного содержания в каждой конкретной группе, т. е. оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту. *(Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.)*

Наличие математической обработки результатов мониторинга уровней овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательным областям обусловлено квалификационными требованиями к современному педагогу и необходимостью учета промежуточных результатов освоения каждым ребенком общеобразовательной программы дошкольного образования.

