

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №29 г. ЛЕНИНОГОРСКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
« ЛЕНИНОГОРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН» РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_ от  
«28» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Заведующая МБДОУ № 29  
\_\_\_\_\_/ С.В. Корытко /  
«28» августа 2023 г.

# Мониторинг физической подготовленности детей 3-7 лет

*Методические рекомендации*

# Контроль за физической подготовленностью

## Физическая подготовленность детей определяется

- степенью сформированности *двигательных умений и навыков*, т.е. требованиями к элементам техники основных движений, доступными и целесообразными для детей данной возрастной группы;
- уровнем развития *физических качеств* и двигательных способностей (количественными показателями, свидетельствующими о развитии быстроты, силы, ловкости, выносливости);

## Диагностика физической подготовленности предусматривает:

- Выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе.
- Контроль осуществляется методом тестирования, причём на протяжении длительного периода времени (3 года – средняя, старшая, подготовительная группы) используются одни и те же тесты, чтобы проследить динамику развития ребёнка.
- Динамика показателей (положительная или отрицательная) свидетельствует об адекватности возрастных изменений и степени влияния процесса обучения.

*Уровень развития физических качеств* оценивается путём сравнения количественных (цифровых) показателей (м, сек, количество раз) с контрольными нормативами (региональными или федеральными) для детей данной возрастной группы.

*Степень сформированности двигательных умений и навыков* оценивается в баллах (приблизительно). Техника выполнения ребёнком движения примерна, вариативна и не является самоцелью в работе. Тем не менее, педагог должен отчётливо представлять себе и основу техники, и её детали, уметь грамотно показать движение, помочь освоить рациональный способ его выполнения, оценить движения каждого ребёнка, понять причину ошибок.

баллы	уровень навыка	характеристика
5	высокий	правильно выполняются все основные элементы движения
4	выше среднего	почти всегда правильно выполняются все основные элементы движения, иногда допускаются незначительные ошибки
3	средний	ребёнок справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки
2	ниже среднего	имеет место при наличии значительных ошибок
1	низкий	навык практически не выполнен

В соответствии с нормативно-правовыми документами:

- «Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи». Постановление правительства Российской Федерации № 916 от 29 декабря 2001 г.
- «О преимуществах дошкольного и начального школьного образования в предметной области «Физическая культура».

(Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста. / Авт.-сост. Р.И. Амарян, В.А. Муравьев. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 128с. – (Дошкольное воспитание и развитие)).

целесообразным является переход на двухуровневую систему педагогической диагностики физического состояния воспитанников ДОУ.

Тестирование проводится в рамках физкультурного занятия. Для подготовки организма к предстоящим упражнениям, во-первых, необходимо провести с детьми разминку, во-вторых, *тестирование необходимо проводить после предварительной подготовки детей.*

Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста в детских садах проводится в начале учебного года (сентябрь – октябрь) и в конце учебного года (апрель – май).

## **Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста. (методика проведения)**

### **1. Бег на 30 метров с высокого старта.**

Для бега необходима прямая дорожка длиной 40м. Обозначают линию СТАРТА и через 30м линию ФИНИША. За линией ФИНИША на расстоянии 5-6м ставят яркий ориентир (например, флажок). Детям даётся задание добежать до ориентира как можно быстрее (на линии ФИНИША бег при этом не замедляется). Ребёнок подходит к черте СТАРТ и встаёт лицом по направлению бега. Тестирующий с секундомером стоит сбоку на линии ФИНИША. По команде "Марш" включается секундомер и ребёнок бежит в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди ребёнка линии ФИНИША.

***Тест используется для диагностики быстроты.***

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

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи

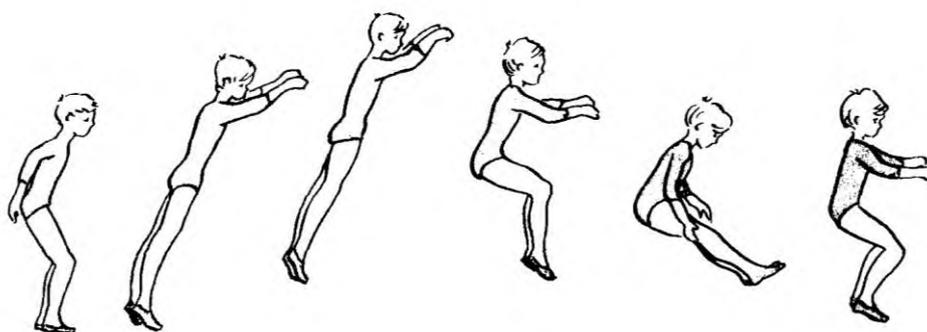
фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 секунд. (Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодурово.)

**Тест используется для диагностики уровня развития силы и силовой выносливости мышц живота.**

### 3. Прыжок в длину с места.

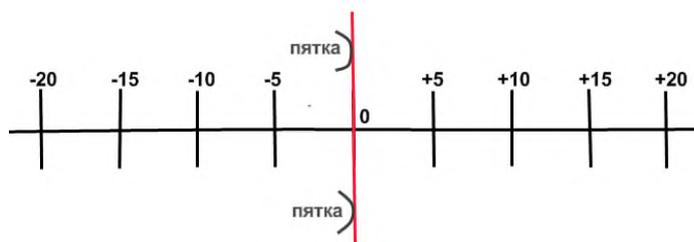
Если тестирование проводится в помещении, то на пол кладут гимнастический мат (на площадке дети прыгают в яму с песком). Испытуемый становится носками к черте, полуприседая, делает мах руками назад, затем резко выносит их вперед и, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше. Длина прыжка измеряется от черты до точки самого заднего касания ноги прыгуна с поверхностью. Если испытуемый качнулся назад и коснулся пола какой-либо другой частью тела, попытка не засчитывается и ему предлагается совершить повторный прыжок. Фиксируется длина прыжка (в см) в лучшей из двух попыток.

**Тест используется для диагностики уровня развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей.**



### 4. Наклон вперед.

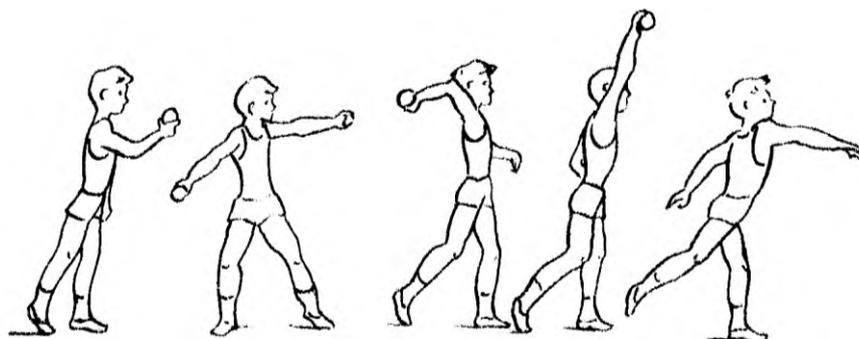
**Вариант 1.** Измерение производится на платформе (гимн./скамейке, стуле), расположенной на высоте 40 см от пола. Перпендикулярно её поверхности прикрепляется планка, на которой нанесена разметка (по 40 см вверх и вниз от уровня платформы). Испытуемый становится на платформу, стопы на расстоянии 5 см друг от друга, носки у края платформы. Не сгибая коленей (тестирующий помогает и подстраховывает), он наклоняется вперед, стараясь дотянуться руками как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение 2-3 секунд (упражнение должно выполняться без рывков). Фиксируется положение максимального наклона. В качестве результата берётся расстояние в см, на которое кончики пальцев рук опустятся ниже (со знаком +) или выше (со знаком -) края опоры в лучшей из попыток.



**Вариант 2.** Измерение производится на полу с разметкой. Испытуемый садится на пол на разметку, ноги выпрямлены, пятки к линии 0, но не касаясь её, на расстоянии 10-20 см друг от друга. Ступни стоят вертикально. Руки вперед ладонями вниз. Тестирующий прижимает колени ребёнка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Не сгибая коленей ребёнок выполняет три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвёртый наклон выполняется максимально стараясь дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона сохраняется в течение 2-3 секунд (упражнение должно выполняться без рывков). Фиксируется положение максимального наклона. В качестве результата берётся расстояние в см, на которое кончики пальцев рук дотянутся вперед за линию 0 (со знаком +) или не дотянутся до линии 0 (со знаком -) в лучшей из попыток. **Тест используется для диагностики уровня гибкости.**

### 5. Метание вдаль мешочка с песком.

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10-20м, ширина 5-6м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки удобно положить в ведёрки (коробки). Взрослый уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определённом направлении, затем по команде собрать мешочки. Метание проводится индивидуально, каждому ребёнку даётся по три попытки каждой рукой.



## Таблица оценок физической подготовленности детей 4 – 7 лет в ДОУ

### Тест 1. Бег на 30 м, сек.

*«Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи».*

*Постановление правительства Российской Федерации № 916 от 29 декабря 2001 г.*

пол	Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
мальчики	4,0 – 4,5	10,0 и выше	9,9 - 9,3	9,2 - 8,7	8,6 - 8,2	8,1 и ниже
	4,6 – 4,11	9,6 и выше	9,5 - 8,8	8,7 - 8,2	8,1 - 7,7	7,6 и ниже
	5,0 – 5,5	9,0 и выше	8,9 - 8,2	8,1 - 7,6	7,5 - 7,0	6,9 и ниже
	5,6 – 5,11	8,8 и выше	8,7 - 8,0	7,9 - 7,4	7,3 - 6,8	6,7 и ниже
	6,0 – 6,5	8,4 и выше	8,3 - 7,6	7,5 - 7,0	6,9 - 6,5	6,4 и ниже
	6,6 – 6,11	8,1 и выше	8,0 - 7,4	7,3 - 6,8	6,7 - 6,2	6,1 и ниже
	7,0 – 7,5	7,5 и выше	7,4 - 6,8	6,7 - 6,2	6,1 - 5,7	5,6 и ниже
девочки	4,0 – 4,5	10,2 и выше	10,1 - 9,5	9,4 - 8,9	8,8 - 8,4	8,3 и ниже
	4,6 – 4,11	9,9 и выше	9,8 - 9,1	9,0 - 8,5	8,4 - 8,0	7,9 и ниже
	5,0 – 5,5	9,3 и выше	9,2 - 8,5	8,4 - 7,9	7,8 - 7,3	7,2 и ниже
	5,6 – 5,11	9,1 и выше	9,0 - 8,3	8,2 - 7,7	7,6 - 7,2	7,1 и ниже
	6,0 – 6,5	8,8 и выше	8,7 - 8,0	7,9 - 7,4	7,3 - 6,9	6,8 и ниже
	6,6 – 6,11	8,4 и выше	8,3 - 7,6	7,5 - 7,1	7,0 - 6,6	6,5 и ниже
	7,0 – 7,5	7,8 и выше	7,7 - 7,1	7,0 - 6,6	6,5 - 6,1	6,0 и ниже

**Тест 2. Поднимание ног из положения лежа на спине за 30 сек.**

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой.)

ПОЛ	Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
МАЛЬЧИКИ	4,0 – 4,5	5 и ниже	6 - 8	9 - 10	11	12 и выше
	4,6 – 4,11	5 и ниже	6 - 8	9 - 10	11 - 12	13 и выше
	5,0 – 5,5	6 и ниже	7 - 9	10 - 11	12	13 и выше
	5,6 – 5,11	6 и ниже	7 - 9	10 - 11	12 - 13	14 и выше
	6,0 – 6,5	7 и ниже	8 - 10	11 - 12	13 - 14	15 и выше
	6,6 – 6,11	8 и ниже	9 - 11	12 - 13	14	15 и выше
	7,0 – 7,5	8 и ниже	9 - 11	12 - 13	14 - 15	16 и выше
ДЕВОЧКИ	4,0 – 4,5	3 и ниже	4 - 6	7 - 8	9 - 10	11 и выше
	4,6 – 4,11	4 и ниже	5 - 7	8 - 9	10 - 11	12 и выше
	5,0 – 5,5	5 и ниже	6 - 8	9 - 10	11	12 и выше
	5,6 – 5,11	5 и ниже	6 - 8	9 - 10	11 - 12	13 и выше
	6,0 – 6,5	6 и ниже	7 - 9	10 - 11	12	13 и выше
	6,6 – 6,11	6 и ниже	7 - 9	10 - 11	12 - 13	14 и выше
	7,0 – 7,5	7 и ниже	8 - 10	11 - 12	13 - 14	15 и выше

**Тест 3. Прыжок в длину с места, см.**

«Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи».

Постановление правительства Российской Федерации № 916 от 29 декабря 2001 г.

ПОЛ	Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
МАЛЬЧИКИ	4,0 – 4,5	48 и ниже	49 - 62	63 - 73	74 - 84	85 и выше
	4,6 – 4,11	58 и ниже	59 - 72	73 - 83	84 - 94	95 и выше
	5,0 – 5,5	68 и ниже	69 - 82	83 - 93	94 - 104	105 и выше
	5,6 – 5,11	72 и ниже	73 - 88	89 - 101	102 - 114	115 и выше
	6,0 – 6,5	79 и ниже	80 - 95	96 - 108	109 - 121	122 и выше
	6,6 – 6,11	85 и ниже	86 - 101	102 - 114	115 - 127	128 и выше
	7,0 – 7,5	87 и ниже	88 - 103	104 - 116	117 - 129	130 и выше
ДЕВОЧКИ	4,0 – 4,5	41 и ниже	42 - 55	56 - 67	68 - 79	80 и выше
	4,6 – 4,11	48 и ниже	49 - 65	66 - 77	78 - 89	90 и выше
	5,0 – 5,5	55 и ниже	56 - 72	73 - 83	84 - 94	95 и выше
	5,6 – 5,11	68 и ниже	69 - 82	83 - 93	94 - 104	105 и выше
	6,0 – 6,5	73 и ниже	74 - 87	88 - 98	99 - 109	110 и выше
	6,6 – 6,11	83 и ниже	84 - 97	98 - 108	109 - 119	120 и выше
	7,0 – 7,5	84 и ниже	85 - 98	99 - 110	111 - 122	123 и выше

**Тест 4. наклон вперед (см)**

Контрольные нормативы для оценки физических качеств детей  
(по Сиротину О.А., Шармановой С.Б., 1995г.)

пол	Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности				
		<i>низкий</i> 1балл	<i>ниже среднего</i> 2 балла	<i>средний</i> 3 балла	<i>выше среднего</i> 4 балла	<i>высокий</i> 5 баллов
мальчики	4	менее -2	-2 – 0	1 – 5	6 – 8	более 8
	5	менее -1	-1 – 1	2 – 6	7 – 9	более 9
	6	менее 1	1 - 2	3 – 7	9 – 10	более 10
	7	менее 2	2 – 3	4 – 8	9 – 11	более 11
девочки	4	менее 0	0 – 2	3 – 7	8 – 10	более 10
	5	менее 1	1 – 3	4 – 8	9 – 11	более 11
	6	менее 2	2 – 4	5 – 9	10 – 13	более 13
	7	менее 4	4 – 8	9 – 14	15 – 18	более 18

**Тест 5. метания мешочка (150-200гр) вдаль правой и левой рукой (м)**

Контрольные нормативы

(по Г.Лесковой, Н.Ноткиной, Ленинградский педагогический институт им. А.И.Герцена)

пол	Возраст (лет)		Уровни физической подготовленности				
			<i>низкий</i> 1балл	<i>ниже среднего</i> 2 балла	<i>средний</i> 3 балла	<i>выше среднего</i> 4 балла	<i>высокий</i> 5 баллов
мальчики	4	<i>пр</i>	менее 2,5	2,5 - 4,0	4,1 - 4,7	4,8 - 5,5	более 5,5
		<i>лев</i>	менее 2,0	2,0 - 3,4	3,4 - 4,0	4,1 - 4,8	более 4,8
	5	<i>пр</i>	менее 3,9	3,9 - 5,6	5,7 - 6,5	6,6 - 7,5	более 7,5
		<i>лев</i>	менее 3,0	3,0 - 4,1	4,2 - 4,3	4,4 - 4,7	более 4,7
	6	<i>пр</i>	менее 4,4	4,4 - 7,8	7,9 - 8,7	8,8 - 9,8	более 9,8
		<i>лев</i>	менее 3,3	3,3 - 5,2	5,3 - 5,5	5,6 - 5,9	более 5,9
	7	<i>пр</i>	менее 6,0	6,0 - 9,9	10,0 - 11,9	12,0 - 13,9	более 13,9
		<i>лев</i>	менее 5,0	5,0 - 6,7	6,8 - 8,7	8,8 - 9,8	более 10,8
девочки	4	<i>пр</i>	менее 2,4	2,4 - 3,4	3,4 - 4,2	4,3 - 5,2	более 5,2
		<i>лев</i>	менее 1,8	1,8 - 2,8	2,8 - 3,1	3,2 - 3,7	более 3,7
	5	<i>пр</i>	менее 3,5	3,5 - 4,3	4,4 - 5,1	5,2 - 5,9	более 5,9
		<i>лев</i>	менее 2,5	2,5 - 3,4	3,5 - 4,0	4,1 - 4,5	более 4,5
	6	<i>пр</i>	менее 3,3	3,3 - 5,3	5,4 - 6,7	6,8 - 8,3	более 8,3
		<i>лев</i>	менее 3,0	3,0 - 4,6	4,7 - 5,1	5,2 - 5,7	более 5,7
	7	<i>пр</i>	менее 5,5	5,5 - 8,2	8,3 - 9,9	10,0 - 11,8	более 11,8
		<i>лев</i>	менее 4,6	4,6 - 5,5	5,6 - 6,8	6,8 - 8,0	более 8,0

## **КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКИ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ**

### **Младшая группа (3-4 года)**

#### **Ходьба:**

1. Положение головы и туловища;
2. Согласование действий рук и ног;
3. Положение стопы;
4. Сохранение направления.

#### **Бег:**

1. Положение головы и туловища;
2. Согласование действий рук и ног;
3. Сохранение направления;
4. Легкость бега

#### **Равновесие:**

1. Ходьба по гимнастической скамейке обычным шагом;
2. Хождение по прямой узкой полоске (2-3 см)
3. Стоять на одной ноге

#### **Прыжки:**

1. Отрывая обе ноги от пола

#### **Бросание и ловля:**

1. Бросание мяча с низу одной двумя руками;
2. Поймать мяч на груть

#### **Лазанье:**

1. По гимнастической стенке.

## Средняя группа (4-5 лет)

### **Равновесие:**

1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках;
2. Устойчиво стоять на одной ноге.

### **Прыжки** (прыжок в длину с места)

1. Исходное положение;
2. Замах;
3. Толчок;
4. Полет;
5. Приземление;
6. Сохранение равновесия.

### **Бросание и ловля:**

1. Бросание и ловля мяча вверх 3-4 раза подряд;
2. Бросание и ловля мяча об пол;
3. Бросание мяча друг другу в парах с расстояния 1,5 метров

### **Лазанье:**

1. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз не пропуская перекладин

### **Ползание:**

1. Ползание по гимнастической скамье на животе подтягиваясь руками.

## Старшая и подготовительная к школе группа (5-6-7 лет)

### **Равновесие:**

1. устойчиво стоять на полу на одной ноге;
2. ходьба по узкой рейке гимн. скамейки с поддержкой и сам-но

### **Прыжок в длину с места:**

1. Исходное положение;
2. Замах;
3. Толчок;
4. Полет;
5. Приземление;
6. Сохранение равновесия.

### **Метание на дальность:**

1. Исходное положение;
2. Замах;
3. Бросок;
4. Соблюдение направления;
5. Сохранение равновесия.

### **Бросание и ловля мяча:**

1. Дриблинг одной и двумя руками;
2. Подбрасывание и ловля двумя руками не менее 10 раз;
3. забрасывание в горизонтальную (с раст. 3-5м) и вертикальную (центр на выс. 1,5- 2м) цель.

### **Лазанье:**

1. по гимн. стенке чередующимся шагом;
2. переход с пролёта на пролёт гимн. стенки приставным шагом.

