**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ**

1. Выявить физическую подготовленность детей по следующим показателям: быстрота, скоростная выносливость, ловкость, сила ног, сила рук, гибкость, статическое равновесие. Для выявления данных показателей использовать диагностические методики из следующей литературы:

* *Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2004.*
* *Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольника. М., 1996.*
* *Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум. М., 1996.*
* *Шишкина В. А. Движение + движение. М., 1992.*

1. Полученные данные занести в протокол (**таблица 1**).
2. Сравнить показатели, полученные в ходе диагностического исследования, со средними возрастно-половыми показателями физической подготовленности детей (**таблица 2**) и заполнить диагностическую карту здоровья, физического и двигательного развития дошкольников (**таблица 3**) и сделать анализ.

**Таблица 1**

**Протоколы оценки показателей физической подготовленности детей \_\_\_\_\_\_группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Имя ребенка** | **Виды движений (тесты)** | | | | | |
| **быстрота**  ***бег 10 м***  ***(с)*** | **скоростная выносливость**  ***бег 30 м***  ***(с)*** | **ловкость**  ***бег 10 м между предметами***  ***(с)*** | **сила ног**  ***прыжок в длину с места***  ***(с)*** | **сила рук**  ***бросок набивного мяча***  ***(см)*** | **Статич. равновесие**  ***удержание равновесия на 1 ноге***  ***(с)*** |
| **1.** | Вова С. | **2,5** | **8,4** | **8,3** | **55** | **30** | **6** |
| **2.** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |

**Возрастно-половые показатели физической подготовленности детей 3—6 лет**

**(таблица стандартов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды движений (тесты)** | **Возраст детей** | | | | | |
| **4 года** | | **5 лет** | | **6 лет** | |
| **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** |
| 1 | **Быстрота**  *Бег 10 м (с)* | 3,4 – 2,6 | 3,3 – 2,4 | 2,7 – 2,2 | 2,5 – 2,1 | 2,4 – 2,2 | 2,2 – 2,0 |
| 2 | **Скоростная выносливость**  *Бег 30 м (с)* | 10,7–8,0 | 10,5–8,0 | 9,8 – 8,3 | 9,2 – 7,9 | 7,5 – 7,8 | 7,0 – 7,3 |
| 3 | **Ловкость**  *Бег 10 м между предметами (с)* | 9,5 – 9,0 | 8,5 – 8,0 | 8,0 – 7,0 | 7,2 – 5,0 | 6,0 – 5,0 | 5,0 – 1,5 |
| 4 | **Сила ног**  *Прыжок в длину с места (см)*  *Прыжок в высоту с места (см)* | 55 – 93  12 - 15 | 60 – 90  14 - 18 | 95 – 104  20 - 25 | 100 – 110  26 -30 | 111-120  30 - 32 | 116-120  30 - 35 |
| 5 | **Сила рук**  *Бросок набивного мяча на расстоянии м = 1 кг (см)*  Динамометрия (кг):  *Сила правая рука*  *Сила левая рука* | 97 – 178  3,1 – 6,0  3,2 – 5,6 | 117 – 180  3,9 – 7,5  3,5 – 7,1 | 138-220  6 – 8  5 - 7 | 187 – 270  6 – 9  6 - 8 | 340-520  10,0  9,0 | 450 – 570  11,0  10,5 |
| 6 | **Гибкость**  *Наклоны туловища вперед на скамейке (см)* | 3 - 7 | 1 - 4 | 4 - 8 | 2 - 7 | 4 - 8 | 3 - 6 |
| 7 | **Статическое равновесие**  *Удержание равновесия на одной ноге (с)* | 5,2 – 8,1 | 3,3 – 5,1 | 9,4–14,0 | 7,0 – 11,0 | 50 - 60 | 40 - 60 |

Таблица 3

**Диагностическая карта здоровья, физического и двигательного развития дошкольника**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Имя ребенка** | **Группа здоровья** | | | **Физическое развитие** | | **Физическая подготовленность** | | | | | | |
| **I** | **II** | **III** | **гармоничное** | **отклонения** | **Быстрота** | **Скоростная выносливость** | **Ловкость** | **Сила ног** | **Сила рук** | **Гибкость** | **Статическое равновесие** |
| **1.** | Вова С. | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |