



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН  
Буйнакский район  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«Детский сад «Солнышко» общеразвивающего вида**

368205, Республика Дагестан, Буйнакский район,  
с.Н-Казанище, ул.Мурада Абакарова №21  
E-mail: n-kazan1@mail.ru  
т.+7 (928) 598-33-47


ИНН: 0507019802 / КПП: 050701001  
ОГРН: 1020500716136 от 26.12.2002 г.  
ОКПО: 49179985 / ОКАТО: 82211000011 / ОКФС: 14  
ОКТМО: 82611468101 / ОКОГУ: 4210007 / ОКОПФ: 75404

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад  
«Солнышко» с.Н-Казанище  
(протокол от 31.05.2023 № 5)



**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МБДОУ « Детский сад  
«Солнышко»  
Заведующая Юсупова Р.Н.   
от 31.05.2023 № 10/12

**Единая диагностика физической подготовленности во  
всех группах детей дошкольного возраста**

**2022-2023 уч. год.**

**Составила:** физ -инструктор ДОУ  
Салаватова Барият Нажмутдиновна

## Содержание

Введение

Единые требования к проведению диагностики физической подготовленности дошкольников

Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств дошкольников

Контрольные тесты для детей младшей группы 3 – 4 года

Контрольные тесты для детей средней группы 4 – 5 лет

Контрольные тесты для детей старшей и подготовительной группы 5 – 8 лет

Нормативы физической подготовленности

Литература

## Введение

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в общей системе образования. Это объясняется тем, что именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, формируются двигательные навыки и физические качества, тренируются физиологические функции организма, что способствует гармоничному развитию личности.

Поэтому, главной задачей педагогов является грамотное планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, так как от этого напрямую зависит уровень физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности дошкольников отражает эффективность организации процесса физического воспитания в результате внедрения здоровьесберегающих технологий и инноваций.

**Физическая подготовленность** – это уровень развития физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.

**Физические качества** – это двигательные способности, которые проявляются в основных движениях ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание.

У детей физические качества проявляются через двигательные навыки и умения, а они в свою очередь обусловлены достаточным уровнем их развития.

Таким образом, определяя уровень физической подготовленности дошкольников можно проанализировать эффективность работы педагога и физическое состояние детей.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» указывается на необходимость разработки новых нормативов физической подготовленности различных категорий населения и внедрения в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения обязательных для выполнения детьми дошкольного возраста требований.

Проанализировав диагностику физической подготовленности детей и изучив литературу мы создали единую диагностику физической подготовленности, определили единые требования к проведению диагностики и выбору тестов и разработали единые нормативы.

## **Единые требования к проведению диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Для проведения диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста методы и средства должны отвечать следующим требованиям:

- быть простыми и доступными возможностям испытуемых;
- соответствовать следующим критериям: надёжность, информативность, наличие системы оценки, стандартность условий проведения.

Проводить диагностику рекомендуется два раза в год (сентябрь, май) с младшего дошкольного возраста. При проведении диагностики необходимо отследить развитие всех основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества и координационные способности.

**Гибкость** - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

**Быстрота** – способность человека осуществлять движение с определённой скоростью или как способность человека осуществлять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Ловкость** – способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

**Выносливость** - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

**Координация** – способность быстро согласовать двигательные действия в меняющихся условиях, выполнения движения точно и рационально.

## **Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста.**

**Быстрота** – определяется временем пробегания дистанции 30 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

**Ловкость** – выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м. Используется для детей с 5 лет.

**Гибкость** – определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе). Используется для детей с 4 лет.

**Выносливость** - определяется временем пробегания дистанции 90 м., 120м., 150 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

Определяется подниманием туловища, лёжа на спине за 30 с. Используется с 5 лет.

**Координация** – определяется удержанием равновесия на одной ноге. Используется с 4 лет.

**Скоростно-силовые способности** – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель. Используется с 4 лет.

### **Контрольные тесты для детей младшей группы 3 – 4 года**

- Бег 30 метров с высокого старта
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 150 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге

### **Контрольные тесты для детей средней группы 4 - 5 лет.**

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 150 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Бег 90 метров

## **Контрольные тесты для детей старшей и подготовительной группы 5 – 8 лет**

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 200 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Наклон туловища вперёд из положения стоя
- Бег 120 (150) метров

### **Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Оценка физической подготовленности это целостный процесс, который сочетает в себе наблюдение за ребёнком в процессе занятий по физической культуре и мониторинг физической подготовленности.

Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми показывает, что в практике физического воспитания используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам которых оцениваются физические качества и двигательные навыки детей. Для определения уровня физической подготовленности используются разные данные.

Поэтому нашими педагогами были определены нормативы для выполнения детьми дошкольного возраста нашего региона.

## Нормативы физической подготовленности детей дошкольного

возраста 3 – 8 лет

младшая группа №1, №2 4 года

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 46,5	46,6 - 67,0	67,1 и <
	девочки	> 41,0	41,1 – 61,5	61,6 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 2,4	2,5 – 4,1	4,2 и <
	девочки	> 2,3	2,4 – 3,4	3,5 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 1,9	2,0 – 3,4	3,5 и <
	девочки	> 1,7	1,8 – 2,8	2,9 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 2 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 10,6	10,5 – 8,8	8,4 и <
	девочки	>10,7	10,6 – 8,7	8,6 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 1,0	1,1 – 8,0	8,1 и <
	девочки	> 1,0	1,1 – 8,0	8,1 и <

Средняя группа №1, №2 5 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 81,5	81,6 – 101,5	101,6 и <
	девочки	> 65,5	65,6 – 93,5	93,6 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 3, 8	3,9 – 5,7	5,8 и <
	девочки	> 2,9	3,3 – 4,4	4,5 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 2,3	2,4 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,4	2,5 – 3,5	3,6 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 9,2	9,1 – 7,9	7,8 и <
	девочки	> 9,8	9,7 – 8,3	8,2 и <
Бег на 90 м.		> 30,6	30,5 – 25,0	24,9 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 6	7 - 12	13 и <
	девочки	> 5	6 - 11	12 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 2	2,1 – 6	6,1 и <
	девочки	> 4	4,1 – 8	8,1 и <

Челночный бег 3×10	мальчики	> 12,5	12,4 – 11,2	11,1 и <
	девочки	> 12,8	12,7 – 11,4	11,3 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 5,0	5,1 – 12,0	12,1 и <
	девочки	> 8,0	8,1 – 13,0	13,1 и <

### Старшая группа 6 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 4,3	4,4 – 7,9	8,0 и <
	девочки	> 3,2	3,3 – 4,7	4,8 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 3,2	3,3 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 4,7	4,8 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)		> 2	3	4 <
Бег 30 м.	мальчики	> 8,4	8,3 – 6,9	6,8 и <
	девочки	> 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и <
Бег на 120 м.		> 35,7	35,6 – 29,2	29,1 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 7	8 - 13	14 и <
	девочки	> 6	7 - 12	13 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 4	4,1 – 7	7,1 и <
	девочки	> 7	7,1 – 10	10,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,8	11,7 – 10,6	10,5 и <
	девочки	> 12,0	11,9 – 10,8	10,7 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <



## Подготовительная группа до 8 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 93,5	93,6 – 122,0	122,1 и <
	девочки	> 77,5	98,5 – 78,0	99,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 5,9	6,0 – 10,0	10,1 и <
	девочки	> 3,9	4,0 – 6,8	6,9 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 4,1	4,2 – 6,8	6,9 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 5,6	5,7 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 5 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 8,1	8,0 – 6,6	6,5 и <
	девочки	>8,4	8,3 – 7,1	7,0 и <
Бег на 150 м.		> 41,2	41,1 – 33,6	33,5 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 8	9 - 15	16 и <
	девочки	> 7	8 – 14	15 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 5	5,1 – 8	8,1 и <
	девочки	> 8	8,1 – 12	12,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,4	11,3 – 10,0	9,9 и <
	девочки	> 11,6	11,5 – 10,2	10,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

### Литература:

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-синтез, 2014. – 368 с.

**Младшая группа №1**



**Младшая группа №2**



**Средняя группа №1**



**Средняя группа №2**



**Старшая группа**



**Подготовительная группа**

