

# МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗА И ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА по Сафоновой О.А.



Подготовила:  
Воспитатель 1 категории  
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 8  
«Огонек»  
Тришина Светлана Владимировна

# ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ???

## Структура физической подготовленности детей 3-7 лет

*(по данным исследований Г.Бондаревского, Г.Юрко,  
В.Белоярцевой и др.)*

**овладение  
основными  
движениями и  
физическими  
качествами**

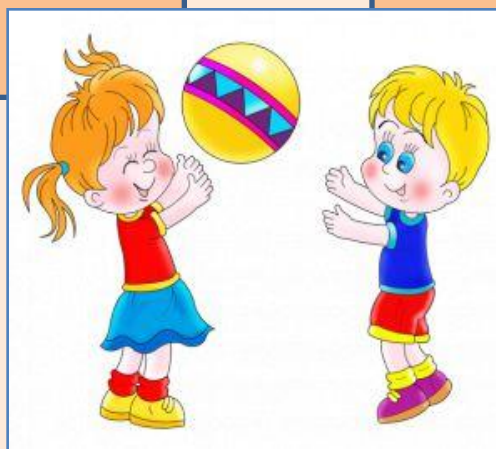
**умение  
использовать  
приобретенные  
двигательные  
навыки в  
самостоятельной  
деятельности**



**КАК ВЫБРАТЬ СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К  
ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
РЕБЕНКА???**

**ФГОС?**

**Экспресс –  
анализ О.  
Сафоновой?**



## Сравнение качественных показателей физической подготовленности ребенка

### требования ФГОС

### э/а Сафоновой О.А.

▪ У ребенка развита крупная и мелкая моторика

▪ Самостоятельная деятельность ребенка в действиях с предметами

▪ Ребенок подвижен, вынослив

▪ Челночный бег

▪ Ребенок владеет основными движениями

▪ Прыжки в длину с места, метание на дальность, гибкость

▪ Ребенок может контролировать свои движения и управлять ими

▪ Умение организации и самоорганизации детей в подвижных играх

▪ Ребенок способен к волевым усилиям

▪ Бросание набивного мяча

# Физическая подготовленность

**ПЕРВЫЙ БЛОК:** оценка уровня сформированности и развития **основных движений и физических качеств:**

1. Челночный бег 10 м;
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг).



**ВТОРОЙ БЛОК:**  
анализ и оценка самостоятельной  
**физической деятельности** ребенка в  
действиях с предметами и подвижных  
играх.

**ПЕРВЫЙ БЛОК:** оценка уровня сформированности и развития **основных движений и физических качеств:**

## **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ**



Проводится на дорожке, длиной 10 м. На одной из сторон кладется два кубика, на другой – ставится стул или скамейка.

Ребенку предлагается взять

кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться.

Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров. Отмечается время в секундах.



**ПЕРВЫЙ БЛОК:** оценка уровня сформированности и развития **основных движений и физических качеств**

**ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА.**

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измеряется расстояние в сантиметрах.



**ПЕРВЫЙ БЛОК** оценка уровня сформированности и развития **основных движений и физических качеств**

Воспитатель **МЕТАНИЕ НА ДАЛЬНОСТЬ**

предлагает ребенку встать у начальной черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками.

Скольжение по земле мешочка не учитывается.





**ПЕРВЫЙ БЛОК:** оценка уровня сформированности и развития **основных движений и физических качеств**  
**ГИБКОСТЬ**



Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

**ПЕРВЫЙ БЛОК** оценка уровня сформированности и развития **основных движений и физических качеств**

Проводиться с помощью набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками.

Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч 2-мя руками как можно дальше.

***ПРИМЕЧАНИЕ:** При обследовании детей дается не менее 2-х попыток;  
в протокол заносится лучший результат.*



**ВТОРОЙ БЛОК:** анализ и **оценка самостоятельной физической деятельности** ребенка в действиях с предметами и подвижных играх  
**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ С ПРЕДМЕТАМИ**

Подгруппе детей (5-6 человек) предлагается в игровой форме выполнить следующие движения:

1. Пройти по наклонной доске высотой 30-35 см.
2. Перепрыгнуть на двух ногах через 3-4 предмета (высота 4-5 см).
3. Влезть на гимнастическую стенку (высота 10 м – 15 м).
4. Прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см).



**ВТОРОЙ БЛОК:** анализ и **оценка самостоятельной физической деятельности** ребенка в действиях с предметами и подвижных играх

**МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ ЗНАНИЙ ПОДВИЖНЫХ ИГР, УМЕНИЙ ОРГАНИЗАЦИИ И САМООРГАНИЗАЦИИ В НИХ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Воспитатель предлагает ребенку организовать подвижную игру со своими сверстниками. Предварительно он задает ему следующие вопросы:

- 1.Какие подвижные игры ты знаешь?
- 2.Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?
- 3.Какие знаешь способы выбора водящего?
4. Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?



**ВТОРОЙ БЛОК:** анализ и оценка самостоятельной физической деятельности ребенка в действиях с предметами и подвижных играх





# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

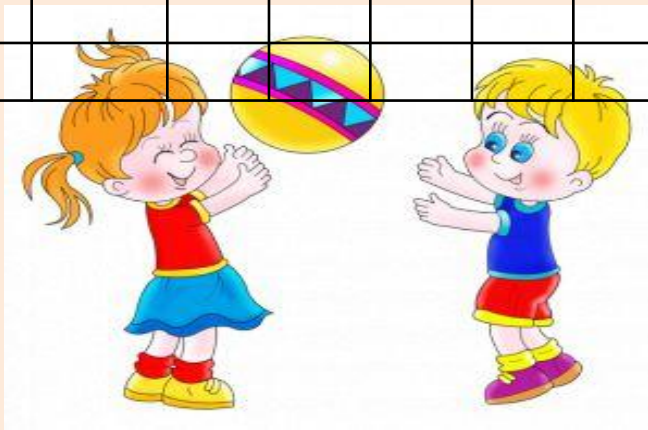
\_\_\_\_\_ группы МБДОУ «ЦРР – детский сад № 8 «Огонек»

Дата \_\_\_\_\_

Воспитатель \_\_\_\_\_

Методика О.А.Сафоновой

| № п/п | Ф.И. ребенка | 1 блок (а)    |        |                        |        |                      |        |          |            | баллы 1 блока | 2 блок (б)                                         |                | баллы 2 блока (с+d):2 | общий балл (а+b):2 | Уровень развития |        |
|-------|--------------|---------------|--------|------------------------|--------|----------------------|--------|----------|------------|---------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------|------------------|--------|
|       |              | челночный бег |        | прыжки в длину с места |        | метание на дальность |        | гибкость | Сила       |               | умение самостоятельно действовать с предметами (с) | Знание п/и (d) |                       |                    |                  |        |
|       |              | показатель    | оценка | показатель             | оценка | показатель           | оценка |          | показатель |               |                                                    |                |                       |                    |                  | оценка |
|       |              |               |        |                        |        |                      |        |          |            |               |                                                    |                |                       |                    |                  |        |
|       |              |               |        |                        |        |                      |        |          |            |               |                                                    |                |                       |                    |                  |        |
|       |              |               |        |                        |        |                      |        |          |            |               |                                                    |                |                       |                    |                  |        |
|       |              |               |        |                        |        |                      |        |          |            |               |                                                    |                |                       |                    |                  |        |
|       |              |               |        |                        |        |                      |        |          |            |               |                                                    |                |                       |                    |                  |        |
|       |              |               |        |                        |        |                      |        |          |            |               |                                                    |                |                       |                    |                  |        |
|       |              |               |        |                        |        |                      |        |          |            |               |                                                    |                |                       |                    |                  |        |
|       |              |               |        |                        |        |                      |        |          |            |               |                                                    |                |                       |                    |                  |        |
|       |              |               |        |                        |        |                      |        |          |            |               |                                                    |                |                       |                    |                  |        |
|       |              |               |        |                        |        |                      |        |          |            |               |                                                    |                |                       |                    |                  |        |
|       |              |               |        |                        |        |                      |        |          |            |               |                                                    |                |                       |                    |                  |        |



Обследовано: \_\_\_\_\_

Уровни развития:

оптимальный - \_\_\_\_\_ ;

высокий - \_\_\_\_\_ ;

средний - \_\_\_\_\_ ;

низкий - \_\_\_\_\_ .



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Подготовила:  
Воспитатель 1 категории  
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 8 «Огонек»  
Тришина Светлана Владимировна