Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2 «Чайка»»

**Диагностические методики к программе**

**«СТЕП – аэробика для дошкольников»**

с. Краснотуранск, 2023 г.

 **Оценочные и методические материалы**

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку эффективности усвоения программы «Степ-аэробика для дошкольников» и развития двигательных качеств старших дошкольников.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу). 13.Прыжки.

14.Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

*Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:*

1. балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
2. балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
3. балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

**Высокий**. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний**. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

**Низкий.** Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь. Так, успешность овладения двигательными качествами обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование – в начале учебного года (в сентябре), второе – в конце учебного года (в мае). Участие в обследовании принимает старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, воспитатели ДОУ.

На каждого ребёнка заводится информационно-диагностическая карта. Итоги подводятся в конце года. Это позволяет своевременно корректировать обучение с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий ведется специалистами с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и здоровья детей.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития. Для оценки уровня сформированности двигательных качеств используются различные диагностические упражнения, которые оцениваются по уровням:

*Высокий уровень* – ребёнок правильно выполняет все элементы техники, учитывается затраченное время.

*Средний уровень* – ребёнок справляется с большой частью элементов техники, учитывается затраченное время.

 *Низкий уровень* – ребёнок допускает значительные ошибки, учитывается затраченное время.

Обследование физической подготовленности осуществляется на учётно-контрольных занятиях. В вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребёнка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста это зависит от возраста ребёнка и особенностей самого теста, а в заключительной – малоподвижная игра или игровое упражнение – релаксация.

**Определения уровня сформированности быстроты**

***Бег на 30м.***

Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина – 3 м, длинна 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования. Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: наклоны, приседания, комплекс общеразвивающих упражнений.

После разминки детям инструктор предлагает добежать до яркой стойки как можно быстрее. Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует результат. Воспитатель вызывает на старт двух детей – двух мальчиков или двух девочек – (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимите флажок), «Марш» (опускает флажок. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

**Мальчики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст,****лет, месяцев** | **Уровени**  |
|  | **высокий**  | **средний**  | **низкий**  |
|  | 100 % и выше  | 70-84 %  | 50% и ниже  |
| **5,0-5,5** | 6,9 и ниже  | 7,6-8,1  | 9,0 и выше  |
| **5,6-5,11** | 6,7 и ниже  | 7,4-7,9  | 8,8 и выше  |
| **6,0-6,5** | 6,4 и ниже  | 7,0-7,5  | 8,4 и выше  |
| **6,6-6,11** | 6,1 и ниже  | 6,8-7,3  | 8,1 и выше  |
| **7,0-7,5** | 5,6 и ниже  | 6,2-6,7  | 7,5 и выше  |

**Девочки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст,****лет, месяцев**  | **Уровени**  |
|  | **высокий**  | **средний**  | **низкий**  |
|  | 100 % и выше  | 70-84 %  | 50% и ниже  |
| **5,0-5,5** | 7,2 и ниже  | 7,9-8,4  | 9,3 и выше  |
| **5,6-5,11** | 7,1 и ниже  | 7,7-8,2  | 9,1 и выше  |
| **6,0-6,5** | 6,8 и ниже  | 7,4-7,9  | 8,8 и выше  |
| **6,6-6,11** | 6,5 и ниже  | 7,1-7,5  | 8,4 и выше  |
| **7,0-7,5** | 6,0 и ниже  | 6,6-7,0  | 7,8 и выше  |

**Определение уровня сформированности гибкости**

Предварительная работа. Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.

Методика обследования. С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне; коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя; коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях; прокатить мяч руками как можно дальше их положения, сидя ноги в стороны; поднять прямые руки как можно выше из положения лёжа на животе.

Затем инструктор предлагает ребёнку упражнение «Наклоны со скамейки» встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребёнка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребёнок делает 2 попытки.

**Мальчики.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст(годы)** | **Уровни**  |
|  | **Высокий**  | **Средний**  | **Низкий**  |
| 5 | >8 | 1—5 | <2 |
| 6 | >9 | 2—6 | <1 |
| 7 | >10 | 3—7 | <1 |

**Девочки.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст(годы)** | **Уровни**  |
|  | **Высокий**  | **Средний**  | **Низкий**  |
| 5 | >10 | 3—7 | <0 |
| 6 | >11 | 4—8 | <1 |
| 7 | >13 | 5—9 | <2 |

**Определения уровня сформированности выносливости**

*Бег на дальнюю дистанцию*

Предварительная работа. Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет – 90 м, 6 лет – 120 м, 7 лет – 150 м.

Методика обследования. Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе со взрослым «стайкой» бегут к линии финиша.

**Мальчики.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст(годы)** | **Уровни**  |
|  | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 5 | 28,4 и меньше | 31,6-34,6 | 38,9 и больше |
| 6 | 30,6 и меньше | 33,1-36,0 | 38,6 и больше |
| 7 | 33,9 и меньше | 37,0-39,0 | 41,6 и больше |

**Девочки.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст(годы)** | **Уровни**  |
|  | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 5 | 28,7 и меньше | 31,9-34,9 | 39,2 и больше |
| 6 | 30,2 и меньше | 33,3-36,0 | 40,8 и больше |
| 7 | 34,9 и меньше | 38,2-41,0 | 43,9 и больше |

**Определения уровня сформированности ловкости**

*Бег с препятствием*

Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок на котором располагают препятствие (конусы).

Методика обследования. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между конусами, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

**Мальчики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст(годы)** | **Уровни**  |
|  | **Высокий**  | **Средний**  | **Низкий**  |
| 5 | 10,0-9,0 | 8,0 - 8,5 | 8,4- 5,0 |
| 6 | 9,0-7,5 | 5,0 - 7,2 | 7,0-4,0 |
| 7 | 7,0-6,5 | 4,5 - 5,0 | 4,0- 3,5 |

**Девочки.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст(годы)** | **Уровни** |
|  | **Высокий**  | **Средний**  | **Низкий**  |
| 5 | 10,0-9,0 | 9,0 - 9,5 | 8,4- 5,0 |
| 6 | 9,0-7,5 | 7,0 - 8,0 | 7,0-4,0 |
| 7 | 7,0-6,5 | 5,0 - 6,0 | 4,0- 3,5 |

**Оценка функции равновесия**

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Инструктор предлагает игровое задание:

Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

 Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Пол** | **5** | **6** | **7** |
| **Мальчики** | 8,7-12 | 12,1-25,0 | 25,1-30,2 |
| **Девочки** | 7,3-10,6 |  10,7-23,7 |  23.8-30 |

**Оценка координации движения**

Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см.

Методика обследования. Инструктор предлагает детям 5-6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет – отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов: 5 лет (15-25); 6 лет (25-40); 7 лет (35-40).

**Оценка осанки**

Диагностирование осанки – осматривание ребенка совместно с медсестрой.

1. Оценивается прямота позвоночника
2. Определяются:

- одинаковый уровень высоты плеч, лопаток;

- одинаковый уровень глубины углов талии;

- симметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклонах.

Незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Результаты диагностики оформляются в картах диагностического обследования.

**Карта диагностического обследования**

**по программе «СТЕП - АЭРОБИКА»**

**на начало учебного года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Список детей** | **Основные элементы на степ- платформе** | **Уровни** |  | **Диагностические методики** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Бег на 30 м.** | **Равновесие** | **Гибкость** | **Выносливость** | **Ловкость** | **Равновесие** | **Координационные способности** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Карта диагностического обследования**

**по программе «СТЕП - АЭРОБИКА»**

**на конец учебного года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Список детей** | **Основные элементы на степ- платформе** | **Уровни** |  | **Диагностические методики** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Бег на 30 м.** | **Равновесие** | **Гибкость** | **Выносливость** | **Ловкость** | **Равновесие** | **Координационные способности** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |