

# Методы оценки физических данных дошкольников

*Семененко М.В.*

В процессе физического воспитания необходимо формировать у детей культуру здорового и безопасного образа жизни. В наши дни здоровье дошкольников вызывает тревогу и требует применения новых технологий для его сбережения.

Во многих образовательных учреждениях давно уже ведется специально организованная физкультурно-оздоровительная работа. Для обеспечения необходимого объема двигательной активности каждому дошкольнику, кроме уроков физической культуры, нужен определенный комплекс ежедневных внеурочных занятий, помогающих стабилизировать нагрузку на организм. Программа таких занятий составляется с опорой на данные педагогического наблюдения.

## **Антропометрические данные**

Физическое развитие человека в целом зависит от наследственных данных и условий внешней среды. Его анализ раскрывает закономерности роста и развития, дает оценку их уровня, гармоничности, позволяет описать влияние факторов окружающей среды и различных видов деятельности (в том числе оздоровительных мероприятий) на организм.

### *Длина тела*

При измерении роста ребенка ставят босыми ногами на площадку. Пятки, ягодицы и спина должны прикасаться к вертикальной стойке ростомера.

### *Масса тела*

Взвешивание проводится утром натощак. Ребенок в трусах встает на середину площадки медицинских весов.

### *Окружность грудной клетки*

Ребенок стоит прямо, приподнимает руки при наложении сантиметровой ленты. Измерительную ленту накладывают сзади под прямым углом к лопаткам, а спереди — по нижнему краю околососковых кружков.

### *Сила мышц кисти*

Мышечную силу можно измерить с помощью динамометра. Ребенок берет в руки детский кистевой динамометр, вытягивает руку в сторону и сильно сжимает ладонь.

## **Физиологические показатели**

Для изучения состояния сердечно-сосудистой системы используются следующие простые и доступные методы, не воздействующие на кожу или внутренние органы.

### *Пульсометрия*

Пульс (частота сердечных сокращений — ЧСС). Этот показатель дает важную информацию о работе сердечно-сосудистой системы. Пульс измеряется в сидячем положении. Подсчитывается ЧСС на лучевой артерии у основания большого пальца, для чего второй, третий и четвертый пальцы накладывают несколько выше запястного сустава. Измерения проводятся в течение 1 мин.

### *АД-метрия*

Артериальное давление. Этот показатель работы сердечно-сосудистой системы измеряется с помощью тонометра с детской манжеткой. Детскую манжетку накладывают на правое плечо, расположенное под углом 45° к горизонтальной поверхности.

### **Данные о физической подготовленности**

#### *Бег 30 м*

Тест проводится на дорожке (улице). Дети стартуют попарно с высокого старта по команде, на финише фиксируется результат каждого ребенка.

#### *Прыжок в длину с места*

Тест проводится в спортивном зале. С исходной линии, поставив ноги на ширине плеч, ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами со взмахом рук. Отчет ведется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Фиксируется лучший результат из трех попыток.

#### *Прыжок в высоту*

Тест проводится в спортивном зале. У стены, на которой закреплена линейка, ребенок становится босиком с поднятой рукой. Сначала замеряется исходный уровень высоты ребенка с поднятой рукой, затем измеряют второй уровень высоты после прыжка вверх. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

#### *Бег 60 м*

Тест проводится на дорожке (улице). Дети стартуют попарно с высокого старта по команде, на финише фиксируется результат каждого ребенка.

#### *Челночный бег 3 x 10 м*

Позволяет исследовать не только быстроту, но и координационные способности детей.

Тест проводят в спортивном зале на заранее нанесенной разметке. Проводят две линии на расстоянии 10 м друг от друга. Для проведения теста необходимы 2 деревянных кубика с ребром 5 см. По команде ребенок берет кубик, подбегает к линии финиша, кладет кубик за нее, бежит к линии старта, берет второй кубик и снова бежит с ним к финишу.

#### *Метание мяча весом 150 г*

Тест проводится на улице. Заранее делается разметка площадки, сбоку кладутся сантиметр, мячи весом 150 г (6 шт.). Ребенку предлагается бросить их как можно дальше по 3 раза правой и левой рукой.

Здоровье подрастающего поколения зависит от многих факторов, которыми необходимо научиться управлять. Для этого надо обладать точными знаниями о сущности и механизме здоровья, уметь правильно оценивать физические возможности детей и давать подходящие им упражнения и нагрузку. Опора на данные точных наблюдений поможет воспитателю правильно организовать двигательную нагрузку ребенка, восстановить и укрепить его физическое и психическое здоровье.

## **Литература**

*Бабенкова Е.А.* Настольная книга сбережения. Новые стандарты. М., 2013.

*Бабенкова Е.А., Параничева Т.М.* Растим здорового ребенка. Новые стандарты. М., 2011.

*Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. М., 2012.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы общего образования / М.В. Антропова и др. М., 2004.