**«Диагностика и коррекция физического и двигательного развития дошкольников»**

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физиче­ских качеств.

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно­силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

**Гибкость** определяет степень подвижности опорно­-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

**Выносливость** является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние.  Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

**Сила** – взаимодействие психо-­физиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей.

**Координация** - способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

**Ловкость** – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Быстрота определяется временем пробегания отрезков дистанции 10 м с ходу (с), 30 м – с высокого старта, частотой движений, т.е. челночным бегом.

**Челночный бег** дается со средней группы. При этом беге развивается не только быстрота, но и ловкость. Дистанция челночного бега 15 м (3 X 5 м). В старшей группе общая дистанция для бега 30 м (3 X 10 м), в подготовительной группе 50 м (5 X 10 м).

 Тестирование можно проводить парами. На линии старта устанавливается  два набора кубиков (по три). За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладётся по обручу. По команде: «На старт!» двое тестируемых встают около своих кубиков. По команде: «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его, по команде: «Марш!» - хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (Не бросают!) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются к линии старта – берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч третий кубик и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнение теста.  Детям предлагается сделать две попытки, учитывается время лучшей попытки.

Для оценки **гибкости**используются тесты на наклон туловища вперед. Детям предлагается игровое упражнение «Отодвинь кубик дальше». Ребенок садится на ковёр: пятки у края ковра, ноги прямые на ширине плеч прижаты к ковру. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик.

 Задание: Наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше, колени не сгибать.

  Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в который ребёнок упирался пальцами.

  Даётся две попытки. Фиксируется лучший результат. Тестирование можно осуществлять как в рамках занятий по физической культуре, так и в процессе физкультурно­-оздоровительных мероприятий. Всем выполняемым упражнениям должна предшествовать разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку следует давать одну-­две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносится лучший результат.Благодаря **оздоровительному бегу** у детей вырабатывает выносливость, организм подготавливается к более сильным нагрузкам.

Занятия оздоровительным бегом состоят из трех частей:

подготовительная часть - настроить детей позитивно перед оздоровительным бегом; провести разминку.

основная часть - после оздоровительного бега ребенок должен выполнить упражнения на восстановления дыхания. Дети должны испытывать радость, а не усталость.

заключительная часть - дети должны быть немного утомлены. Признаки этого будут - частое дыхание, потоотделение, неустойчивое внимание. Обязательно фиксируйте эти признаки т. к. это поможет продиагностировать пробежку и избежать ухудшения состояния ребенка.

Разминка  необходима  для  того,  чтобы  разогреть  мышцы, сделать  более   подвижными  суставы, настроить  ребенка  психологически.

Можно   от  крыльца, на ходу, выполнять  с  детьми  упражнения  для  различных групп  мышц, и  разные  виды  ходьбы.

Заканчивается  разминка  бегом  на  месте, (чтобы  дети  не  «сорвались»  с  места, а побежали  в   нужном   темпе), выполняя  упражнения  во  время  разминки,  дети продвигаются   вперед  « стайкой». Не  следует  выстраивать  их  друг  за  другом, т.к. индивидуальный  темп  бега  у  каждого  ребенка  свой. Они  начинают  подталкивать друг  друга, наступать  на пятки, некоторые  отстают, а  потом   бросаются  догонять. Неритмичный, прерывистый бег   оздоровительного эффекта не дает.

  Всю дистанцию воспитатель бежит вместе с детьми. Она следит за каждым     ребенком в отдельности, в случае необходимости, предлагает   сойти с дистанции и отдохнуть. Воспитатель во время бега находиться    то сбоку от детей, то впереди, то сзади, подбадривая детей.  Постепенно   дети начинают пристраиваться друг за другом, вытягиваясь в цепочку, и   бегут равномерно. Заканчивается бег еще большим замедлением и   переходом   на ходьбу с выполнением   упражнений на дыхание, затем на расслабление и дети некоторое время отдыхают. Длительность отдыха зависит от    того, как быстро   пульс детей приходит в норму

(от 1 до нескольких минут). Здесь   также необходима консультация   врача- педиатра.

Одежда детей должна быть удобной, не стесняющей движений, обувь спортивная или без каблуков. Бег босиком лучше не   практиковать, т.к.  дети сбивают пальцы (даже на грунтовой дорожке.

В среднем дошкольном возрасте (4-5 лет) оздоровительный бег начинается с  1 минуты и постепенно увеличивается до 3-3, 5 минут. В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) длится от 1, 5 минут до 7 -12 минут в среднем темпе. Проводить оздоровительный бег лучше: до утренней зарядки перед общеразвивающими упражнениями; в конце прогулки; после занятий.

В зимнее время бег иногда заменяют ходьбой, а летом -  ездой на велосипеде. Бегать можно по асфальтовой дорожке, по лужайке.  Надо проследить, чтобы не было рытвин, мусора, камней и др. Важно помнить, что   исходная длительность бега определяется для   каждого ребенка индивидуально. Детям, пришедшим после болезни, вместо бега предлагается пройти несколько кругов, пробежать меньшую дистанцию или   не бегать вовсе, а просто погулять.  Учитывается и настроение   ребенка. Всякое принуждение запрещается категорически! Бег во время   физических   занятий и гимнастик после сна может   быть несколько короче.