Приложение 1

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Для создания оптимальных условий при выполнении упражнений отводится отдельное место (на участке, спортивной площадке, в помещении и т.п.), чтобы дети могли сосредоточитъся. Дети получают показ (три раза) в замедленном темпе и словесное пояснение. По просьбе ребёнка показ упражнения повторяется. Проверка проходит с каждым ребёнком отдельно. Дети выполняют упражнения в выбранном ими темпе. При оценке не учитывается темп выполнения упражнения, амплитуда движения. При правильном выполнении упражнения детям предлагается его повторить в ускоренном темпе. Всего даётся 3-4 повторения, оценивается лучший результат.

При разработке и выборе контрольных заданий на определение координационных возможностей детей дошкольного возраста в движениях руками учитывается следующие, имеющиеся в литературе данные:

- координация в работе рук ярко не сходна с координацией работы ног; элементарной двигательной координацией для верхних конечностей человека является не перекрестная, свойственная нижним конечностям, а симметричная;
- возрастные различия проявляются при выполнении двигательных заданий, носящих перекрестный характер в работе рук; наиболее сложным для старших дошкольников является выполнение ими упражнения с несимметричными движениями рук;
- качество выполнения координации движений рук в значительной степени зависит от направления движения;
- ускоренный темп выполнения двигательных заданий с нессимметричной координацией приводит зачастую к ее ухудшению и переходу на симметричные движения, т.е. вся возрастающая скорость правильного выполнения задания свидетельствует о прочности качества координации; с увеличением возраста дети лучше сохраняют перекрестную координацию в ускоренном темпе;
- корреляция между уровнем координационных зависимостей, уровнем физического развития и силой рук отсутствует.

При проверке координации движений рук использовались следующие упражнения:

Упражнение 1. Сагиттальная плоскость. Начать маховые движения правой рукой и подключить в противоположном направлении движения левой рукой (наподобие движения при ходьбе).

Упражнение 2. вертикальная плоскость. Начать движение вверх, вниз правой рукой, сгибая ее локтевом суставе, присоединяя по

команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

Упражнениив 3.Горизонтальнбя плоскость. Начать движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединить движения левой рукой - вперед, назад. Направления движения противоположные.

При подборе двигательных заданий по определению возможности совместных координированных действий рук и ног исходят из следующих положений:

· перекрестная координация в работе рук и ног увеличивается устойчивость при выполнении основных видов локомоций к общеразвивающих упражнений;

· более естественной легкой в выполнении является односторонняя координация;

· большую сложность для детей дошкольного возраста представляет концентрация внимания на одновременном действии четырех конечностей, поэтому двигательные задания должны быть простыми по технике выполнения;

· на проявление координации движения рут и ног большое влияние оказывают:

а) направленность совершаемых действий;

б) темпы их выполнения;

в) методика демонстрации показа словесного пояснения.

Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1.Сагитальная плоскость. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Вертикальная плоскость. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Горизонтальная плоскость. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

Так как освоение сложнокоординированных двигательных действий связано с напряжением внимания, следует первоначально создать у детей представление об этом движении. Как известно, представление о каком-либо движении влечет за собой незначительное сокращение тех скелетных мышц, которые осуществляют это движение. Поэтому детям, прежде всего, дается показ в обычном темпе, затем дается подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образца. После этого предлагается вместе с педагогом выполнить данное движение.

Шкала уровней

Правильное одновременное выполнение оценивалось в 3 балла; неодновременное, но правильное – 2 балла; верное выполнение после повторного показа – 2 балла; неверное, симметричное – 1 балл.

Низкий уровень - от 0 до 8 баллов.

Средний уровень - от 9 до 14 баллов.

Высокий уровень - от 15 до 18 баллов.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей:

1. Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

2. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

Ребенок встает в стойку — носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги — и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксирует наилучший результат.

3. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз.

Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

4. Отбивание мяча от пола (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать).

При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

5. Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость).

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка.

Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делается две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

6. Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».