



# **ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Таблица оценки уровня физического здоровья детей  
младшего дошкольного возраста (3-4 года)**

№	Тест	Единица измерения	Баллы				
			«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ</b>							
1	<b>ЧСС в покое</b>	<i>уд/мин</i>	более 130	130-120	119-110	109-100	менее 100
2	<b>Артериальное давление в покое</b>	<i>мм.рт.ст</i>	более 120/70	менее 90/40	90-99/ 40-49	100-109/ 50-59	110-120/ 60-70
3	<b>Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд</b>	<i>мин.</i>	более 4	4	3	2	1
4	<b>Жизненный показатель (ЖЕЛ/масса тела)</b>	<i>мл/кг</i>	менее 30	30-40	41-50	51-60	более 60

**Таблица оценки уровня физического здоровья детей  
младшего дошкольного возраста (3-4 года)**

№	Тест	Единица измерения	Баллы				
			«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ</b>							
5	<b>Бег 10 м. с места</b>	<i>с.</i>	более 5,0	5,0-4,6	4,5-4,0	3,9-3,5	менее 3,5
6	<b>Разница между бегом на 10 м. с места с выбором предмета и бегом на 10 м. с места</b>	<i>с.</i>	более 2,5	2,5-2,1	2,0-1,6	1,5-1,0	менее 1,0
7	<b>Прыжок в длину с места с двух ног</b>	<i>см.</i>	менее 40	40-49	50-59	60-70	более 70
8	<b>Метание мяча ( 1 кг.) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь</b>	<i>см.</i>	менее 50	50-100	101-150	151-200	более 200
9	<b>Наклон вперед из исходного положения стоя на возвышении (тумба, скамья)</b>	<i>см.</i>	менее (-9)	(-9) до (-4)	(-3) до (+2)	(+3) до (+8)	более (+8)
10	<b>Непрерывное пробегание дистанции до утомления</b>	<i>м.</i>	менее 100	100-200	201-300	301-400	более 400

**Таблица оценки уровня физического здоровья детей  
младшего дошкольного возраста (3-4 года)**

№	Тест	Единица измерения	Баллы				
			«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ</b>							
11	Количество простудных заболеваний за год	<i>раз</i>	более 4	4	3-2	1	0
12	Количество хронических заболеваний внутренних органов	<i>раз</i>	более 1	1	-	-	0

**Таблица оценки уровня физического здоровья детей  
среднего дошкольного возраста (4-5 лет)**

№	Тест	Единица измерения	Баллы				
			«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ</b>							
1	<b>ЧСС в покое</b>	<i>уд/мин</i>	более 120	120-110	109-100	99-90	менее 90
2	<b>Артериальное давление в покое</b>	<i>мм.рт.ст</i>	более 120/70	менее 90/40	90-99/ 40-49	100-109/ 50-59	110-120/ 60-70
3	<b>Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд</b>	<i>мин.</i>	более 4	4	3	2	1
4	<b>Жизненный показатель (ЖЕЛ/масса тела)</b>	<i>мл/кг</i>	менее 30	30-40	41-50	51-60	более 60

**Таблица оценки уровня физического здоровья детей  
среднего дошкольного возраста (4-5 лет)**

№	Тест	Единица измерения	Баллы				
			«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ</b>							
5	Бег 10 м. с места	<i>с.</i>	более 4,5	4,5-4,0	3,9-3,6	3,5-3,0	менее 3,0
6	Разница между бегом на 10 м. с места с выбором предмета и бегом на 10 м. с места	<i>с.</i>	более 2,5	2,5-2,1	2,0-1,6	1,5-1,0	менее 1,0
7	Прыжок в длину с места с двух ног	<i>см.</i>	менее 60	60-69	70-79	80-90	более 90
8	Метание мяча ( 1 кг.) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь	<i>см.</i>	менее 100	101-150	151-200	201-250	более 250
9	Наклон вперед из исходного положения стоя на возвышении (тумба, скамья)	<i>см.</i>	менее (-8)	(-8) до (-3)	(-2) до (+3)	(+4) до (+9)	более (+9)
10	Непрерывное пробегание дистанции до утомления	<i>м.</i>	менее 100	100-200	201-400	401-600	более 600

**Таблица оценки уровня физического здоровья детей  
среднего дошкольного возраста (4-5 лет)**

№	Тест	Единица измерения	Баллы				
			«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ</b>							
11	Количество простудных заболеваний за год	<i>раз</i>	более 4	4	3-2	1	0
12	Количество хронических заболеваний внутренних органов	<i>раз</i>	более 1	1	-	-	0

**Таблица оценки уровня физического здоровья детей  
старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

№	Тест	Единица измерения	Баллы				
			«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ</b>							
1	<b>ЧСС в покое</b>	<i>уд/мин</i>	более 110	110-100	99-90	89-80	менее 80
2	<b>Артериальное давление в покое</b>	<i>мм.рт.ст</i>	более 120/70	менее 90/40	90-99/ 40-49	100-109/ 50-59	110-120/ 60-70
3	<b>Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд</b>	<i>мин.</i>	более 4	4	3	2	1
4	<b>Жизненный показатель (ЖЕЛ/масса тела)</b>	<i>мл/кг</i>	менее 30	30-40	41-50	51-60	более 60

**Таблица оценки уровня физического здоровья детей  
старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

№	Тест	Единица измерения	Баллы				
			«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ</b>							
5	Бег 10 м. с места	<i>с.</i>	более 4,0	4,0-3,6	3,5-3,0	2,9-2,5	менее 2,5
6	Разница между бегом на 10 м. с места с выбором предмета и бегом на 10 м. с места	<i>с.</i>	более 2,5	2,5-2,1	2,0-1,6	1,5-1,0	менее 1,0
7	Прыжок в длину с места с двух ног	<i>см.</i>	менее 70	70-79	80-89	90-100	более 100
8	Метание мяча ( 1 кг.) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь	<i>см.</i>	менее 150	150-200	201-250	251-300	более 300
9	Наклон вперед из исходного положения стоя на возвышении (тумба, скамья)	<i>см.</i>	менее (-7)	(-7) до (-2)	(-1) до (+4)	(+5) до (+10)	более (+10)
10	Непрерывное пробегание дистанции до утомления	<i>м.</i>	менее 200	200-400	401-600	601-800	более 800

**Таблица оценки уровня физического здоровья детей  
старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

№	Тест	Единица измерения	Баллы				
			«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ</b>							
11	Количество простудных заболеваний за год	<i>раз</i>	более 4	4	3-2	1	0
12	Количество хронических заболеваний внутренних органов	<i>раз</i>	более 1	1	-	-	0

**Таблица оценки уровня физического здоровья детей  
старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

№	Тест	Единица измерения	Баллы				
			«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ</b>							
1	<b>ЧСС в покое</b>	<i>уд/мин</i>	более 100	100-90	89-80	79-70	менее 70
2	<b>Артериальное давление в покое</b>	<i>мм.рт.ст</i>	более 120/70	менее 90/40	90-99/ 40-49	100-109/ 50-59	110-120/ 60-70
3	<b>Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд</b>	<i>мин.</i>	более 4	4	3	2	1
4	<b>Жизненный показатель (ЖЕЛ/масса тела)</b>	<i>мл/кг</i>	менее 30	30-40	41-50	51-60	более 60

**Таблица оценки уровня физического здоровья детей  
старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

№	Тест	Единица измерения	Баллы				
			«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ</b>							
5	<b>Бег 10 м. с места</b>	<i>с.</i>	более 3,5	3,5-3,0	2,9-2,6	2,5-2,0	менее 2,0
6	<b>Разница между бегом на 10 м. с места с выбором предмета и бегом на 10 м. с места</b>	<i>с.</i>	более 2,5	2,5-2,1	2,0-1,6	1,5-1,0	менее 1,0
7	<b>Прыжок в длину с места с двух ног</b>	<i>см.</i>	менее 80	80-89	90-99	100-110	более 110
8	<b>Метание мяча ( 1 кг.) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь</b>	<i>см.</i>	менее 200	200-250	251-300	301-350	более 350
9	<b>Наклон вперед из исходного положения стоя на возвышении (тумба, скамья)</b>	<i>см.</i>	менее (-6)	(-6) до (-1)	(0) до (+5)	(+6) до (+12)	более (+12)
10	<b>Непрерывное пробегание дистанции до утомления</b>	<i>м.</i>	менее 400	400-600	601-800	801-1000	более 1000

**Таблица оценки уровня физического здоровья детей  
старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

№	Тест	Единица измерения	Баллы				
			«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ</b>							
11	Количество простудных заболеваний за год	<i>раз</i>	более 4	4	3-2	1	0
12	Количество хронических заболеваний внутренних органов	<i>раз</i>	более 1	1	-	-	0

## **ПРОЦЕДУРА ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИАГНОСТИКИ**

- **Используя специально разработанную для каждой возрастной группы таблицу (см. таблицы 1-4), проставить в столбце «ОЦЕНКА» по каждому критерию полученные баллы.**
- **Определить средний балл по каждой из трех групп критериев для каждого испытуемого.** Для этого необходимо сложить все баллы, полученные ребенком при прохождении испытаний по данной группе, и разделить на количество испытаний. Полученный показатель внести в ячейку столбца «**ОБЩИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ**».
- **Определить итоговый показатель уровня физического здоровья каждого испытуемого.** Для этого необходимо сложить показатели трех ячеек «**ОБЩИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ**» и сумму разделить на три.
- **Определить среднее значение для каждого критерия комплексной диагностики.**

## **ПРОЦЕДУРА ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИАГНОСТИКИ**

- **Определить средний балл для каждого столбца «ОЦЕНКА».**
- **Определить средний балл для каждого столбца «ОБЩИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ»**
- **Определить средний балл для столбца «ИТОГОВЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ»**
- **Определить для каждого воспитанника и для всей группы в целом уровень физического здоровья. Для этого необходимо воспользоваться следующей шкалой:**

**5,0** – очень высокий уровень

**4,0–4,99** – высокий уровень

**3,0–3,99** – средний уровень

**2,0–2,99** – низкий уровень

**1,0–1,99** – очень низкий уровень