

# ЛОВКОСТЬ



**Способность быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.**

## Бега на дистанцию 10 м.

Она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой.

Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними.

Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Дошкольники 3—7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий».

В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы т.д.); подлезание под дугу (высота 40 см).

Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

# НОРМАТИВЫ ПО ЛОВКОСТИ



Возраст	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	3,8 – 3,5 сек	3,4 - 3,0 сек	2,8 - 2,7 сек	2,5 - 2,1 сек	2,3 - 2,0 сек
Девочки	4,0 - 3,6 сек	3,5 - 3,3 сек	3,0 - 2,8 сек	2,6 - 2,2 сек	2,5 - 2,1 сек

# БЫСТРОТА



**Способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.**

## Бег на 30 м.

*Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции.*

*Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5—7 м ставится хорошо видимой с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише.*

*По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки.*

*В протокол заносится результат лучший из трех попыток.*



# НОРМАТИВЫ ПО БЫСТРОТЕ



Возраст	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Мальчики	10,0 – 11,0 сек	9,5 – 9,9 сек	8,4 – 9,2 сек	7,3 – 7,5 сек
Девочки	10,0 – 11,0 сек	9,9 – 10,2 сек	8,9 – 9,2 сек	7,6 – 7,9 сек



# СИЛА

**Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.**

## Прыжок в длину с места.

*Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку.*

*Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.*

*Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка.*

*Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.*



# НОРМАТИВЫ ПО СИЛЕ

Возраст	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Мальчики	49 – 60 см	70 – 86 см	89 – 97 см	100 – 113 см
Девочки	49 – 60 см	62 – 78 см	80 – 92 см	98 – 107 см





# ВЫНОСЛИВОСТЬ

**Способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.**

*Бег на дистанции 90, 120, 150 м*

*(в зависимости от возраста детей).*

*Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 90 м — для детей 4 лет;*

*120 м — для детей 5 лет;*

*150 м — для детей 6 лет;*

*300 м — для детей 7 лет.*

*Тест считается выполненным,  
если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.*



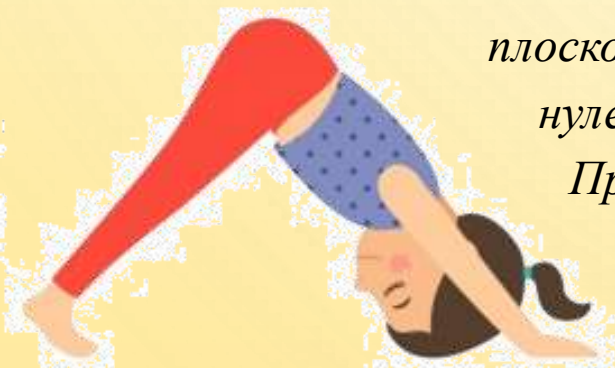
# ГИБКОСТЬ

**Морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев, эластичность мышц и связок.**



Наклон вперед,  
стоя на гимнастической скамейке или другом  
предмете высотой не менее 20—25 см.

*Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.*





# НОРМАТИВЫ ПО ГИБКОСТИ



Возраст	3 – 4 года	4 -5 лет	5 – 6 лет	6 -7 лет
Мальчики	-	2 – 3 см	3 – 6 см	4 – 5 см
Девочки	-	4 – 6 см	5 – 7 см	5 – 7 см



# РАВНОВЕСИЕ



Способность сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Необходимо сохранить данную позицию.

*для детей 4 лет:*

И. П.: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища, **сохранить позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами.**

Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

*для детей 5 лет:*

Ребенку предлагается сохранять заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами.

**Для детей этого возраста норма — 10 секунд.**

*для детей 6 лет:*

**В течение 10 секунд ребенок должен устоять на одной ноге.**

Другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом  $90^\circ$ . После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

