

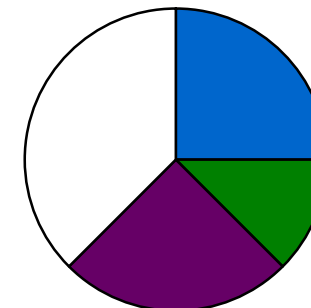
Динамическая карта по тестированию уровня физической подготовки за 2020 – 2021 уч.год

Старшая группа (сентябрь - январь 2020г.)

Высокий – 100% и выше (5 баллов) 30
Выше среднего – 85-99% (4 балла) – 24
Средний – 70-84% (3 балла) – 18
Ниже среднего – 51-69% (2 балла) – 12
Низкий – 50% и ниже (1 балл) – 6

Всего – 8 чел.

Высокий – 0
Выше среднего – 0
Средний – 2 чел. – 25 %
Ниже среднего – 1 чел. – 12,5 %
Низкий – 2 чел. – 25 %
Инвалид - 3 чел. – 37,5 %



Примечание: В сентябре 2020-2021 года дети старшей группы показали низкий уровень физической подготовленности в метании мяча на дальность, в упражнении на пресс, в беге на короткую дистанцию 30 м. и длинную дистанцию 120м. Неплохо выполнили прыжок в длину с места и гибкость.

Рекомендации:

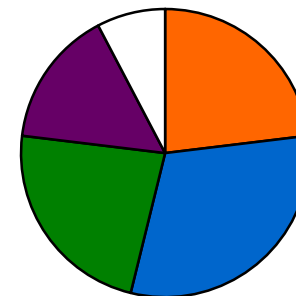
1. Каждое утро выполнять утреннюю зарядку.
2. Развить скоростные качества, играть в подвижные игры, бегать в весёлые старты.
3. Укреплять мышцы спины и мышцы брюшного пресса.
4. Кататься на велосипеде, роликах, а в зимнее время кататься на лыжах, на санках.

Динамическая карта по тестированию уровня физической подготовки за 2020 - 2021 уч.год

Подготовительная группа (сентябрь - январь 2020г).

Высокий – 100% и выше (5 баллов) 35
Выше среднего – 85-99% (4 балла) – 28
Средний – 70-84% (3 балла) – 21
Ниже среднего – 51-69% (2 балла) – 14
Низкий – 50% и ниже (1 балл) – 7

Всего – 13чел.
Высокий – 0
Выше среднего – 3 – 23%
Средний – 4чел. – 30 %
Ниже среднего – 3 чел. – 23 %
Низкий – 2 чел. – 16 %
Инвалид - 1чел. – 8 %



Примечание: В начале года дети подготовительной группы показали хорошие результаты в упражнениях на пресс, прыжок в длину с места, бег на 30 м. Хуже получились бросок набивного мяча и бег на длинную дистанцию 150 метров. Шесть детей сдали нормативы на уровень ниже среднего, хотя могут на средний уровень.

Рекомендации:

1. Каждый день делать утреннюю зарядку, посещать спортивные и коррекционные занятия в ДОУ, спортивные секции.
2. Участвовать в спортивных праздниках и развлечениях.
3. Больше гулять на свежем воздухе и играть в подвижные и спортивные игры.
4. Дома каждый день выполнять комплекс ОФП.
5. Кататься на велосипеде, роликах, а в зимнее время на санках, лыжах и коньках.

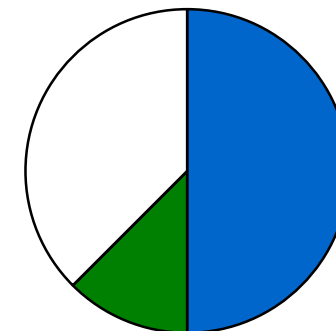
Динамическая карта по тестированию уровня физической подготовки за 2020 - 2021 уч.год

Средняя группа (сентябрь – январь 2020г.)

Высокий – 100% и выше (5 баллов) 30
Выше среднего – 85-99% (4 балла) – 24
Средний – 70-84% (3 балла) – 18
Ниже среднего – 51-69% (2 балла) – 12
Низкий – 50% и ниже (1 балл) – 6

Всего – 8 чел.

Высокий – 0
Выше среднего – 0
Средний – 4чел. – 56 %
Ниже среднего – 1 чел. – 11 %
Низкий – 0
Инвалид - 3чел. – 33 %



Примечание: В начале года дети средней группы показали в основном средний уровень. Хорошо выполнили дальность броска и бросок набивного мяча, на низкий уровень дети сделали почти все упражнение подъём туловища в сед.

Рекомендации для всей группы:

1. Всем по утрам делать утреннюю зарядку, посещать спортивные и коррекционные занятия в ДОУ
2. Больше играть в подвижные игры, бегать и прыгать.
3. Выполнять упражнения после дневного сна на пресс, т.е. укреплять мышцы живота.
4. Гулять на свежем воздухе, кататься на велосипеде, а в зимнее время на лыжах и санках.