

УТВЕРЖДЕНО

городское методическое объединение
воспитателей и инструкторов по
физической культуре
Протокол №1 от 23.10.2019 г.

***ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ
В УСЛОВИЯХ ДООУ г. МОНЧЕГОРСКА***

*Мончегорск
2019 год*

Модернизация образования на всех уровнях требует нового подхода к педагогической деятельности. Сегодня основной целью физического образования является обеспечение гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Особое место занимает укрепление здоровья дошкольников. Здоровье перестало быть личным делом человека, а стало категорией социальной и экономической. Государство в «Законе об образовании» закрепило приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека. ДОО создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей.

Важнейшим средством в достижении цели по воспитанию гармонично развитой личности с самого раннего возраста является развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести и т.д.

В системе образования воспитание физических качеств заложено в основу государственного стандарта по физической культуре, в программное обеспечение ДОО.

Предлагаемые рекомендации «Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста», утверждённые Министерством здравоохранения СССР и согласованные с Управлением по дошкольному воспитанию Министерства Просвещения СССР в 1982 г., не учитывают климат – географические условия Крайнего Севера и содержат такие тестовые задания, как бег на 10 м с ходу, 30 м с высокого старта и на выносливость.

В октябре и апреле, когда проходит тестирование, в районах Крайнего Севера, где расположен и наш город, чаще всего лежит снег, температура и влажность воздуха, сила ветра также влияют на результаты тестирования.

Это же отмечает группа учителей физической культуры городов Мурманск, Ковдор и Мончегорск в совместном с работниками образования Мурманской области и сотрудниками Института возрастной Российской Академии образования исследовании состояния физического развития двигательной подготовленности и уровня знаний и умений учащихся образовательных учреждений Мурманской области. Так как большинство детских садов города построены по типовым проектам и не имеют на своей территории спортивных площадок, то нет возможности провести вышеуказанные тесты.

В связи с этим предлагаем из всех выше перечисленных тестов оставить только бег 30 м с высокого старта как более доступный в проведении, но оценивать результаты с учетом климат – географических условий г. Мончегорска.

Считаем, что наиболее объективным и интегральным показателем уровня развития физической подготовленности дошкольников могут быть количественные и качественные результаты выполнения следующих заданий (табл. 1):

- бег по прямой с высокого старта на 30 м (скоростно-силовые качества);
- прыжок в длину с места с приземлением одновременно на обе ноги (скоростно – силовые качества – сила ног);
- бросок набивного мяча весом 1 кг (медбол) вдаль двумя руками из-за головы из положения стоя (скоростно – силовые качества – сила рук);
- метание вдаль мешочков с песком весом 80г удобной рукой (скоростно – силовые качества);
- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (ручная ловкость);
- отбивание мяча, стоя на месте (ручная ловкость).

В качестве дополнительных тестов рекомендуем следующие (табл. 2):

- общая выносливость - непрерывный бег в течение определенного времени в зависимости от возраста детей;
- силовая выносливость - приседания в течении 30 сек (руки за голову);
- динамическая сила - подъём туловища в сед из положения лёжа за 30 сек;
- ловкость - бег 10 м «змейкой» между предметами (10 штук) расположенными на расстоянии 1 метра друг от друга;
- челночный бег 3 x 10 м;
- гибкость - наклон туловища вниз стоя на скамейке;
- статическое равновесие – время стояния на линии - пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги, руки опущены.

При медицинском обследовании детей, которое проходит в установленные сроки, наряду с антропометрическими данными рекомендуем учитывать и физиометрические (табл. 3):

- исследование мышечной силы правой и левой кисти с помощью динамометра (проводит воспитатель по физической культуре);
- определение ЖЕЛ методом спирометрии с четырёх лет (проводит медицинская сестра ДОУ).

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физической подготовленности детей:

- доступность двигательных заданий для детей разного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям детей;
- использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют;
- простота методики проведения (не требуют больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;
- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям – надёжности, объективности, информативности;
- возможность использования приёмов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;
- повторяемость двигательных заданий для воспитанников разных возрастных групп, что позволяет проводить «сквозное» тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности каждого ребенка и детей от 3-4 до 7 лет;
- использование тестовых упражнений в игровой форме для повышения интереса и увлекательности процедуры тестирования.
- Для определения динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить 2 раза в год.

Для определения исходного уровня физической подготовленности оптимальным считается период с 15.09 по 15.10, когда группы уже полностью укомплектованы, второй раз – в конце учебного года – в апреле - мае.

Тестирование можно проводить как в рамках физкультурных занятий, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Целесообразно разделить показатели физической подготовленности по половозрастным группам (мальчики – девочки).

Для получения объективных данных первичное и повторное обследование должны осуществляться в одинаковых условиях.

Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой.

Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок (должны рассматриваться в процессе обучения).

Примечание.

1. В работе использованы нормативы, предлагаемые «Программой воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А.Васильевой, программы «Детство», а также учебного пособия Алябьевой Н.В. «Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника», с корректировкой на основе результатов, полученных в ходе многолетнего тестирования детей в детских садах № 2, 5, 7, 8, 18, 20, 24, 25, 30 г. Мончегорска.
2. Уровень физической подготовленности и физиометрических показателей оценивается как средний, если показатели соответствуют нормативам, указанным в таблицах. При более высоких показателях уровень оценивается как высокий, а при более низких – как низкий уровень развития того или иного качества.

Необходимо соблюдать *требования по безопасности тестирования*:

- тесты должны соответствовать возрастным особенностям детей с учетом их состояния здоровья и развития. Нельзя допускать переноса школьных методик в ДООУ. В полной мере должен действовать принцип «не навреди».
- тестирование проводится, начиная со II младшей группы;
- к обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача ДООУ). Дошкольники 2^й медицинской группы освобождаются от тестов, которые им противопоказаны. Например, при нарушенной функции зрения и выраженной форме плоскостопия дети могут быть освобождены от бега на 30 метров. Тест «прыжок в длину» допускается для них только на мягкое покрытие. При нарушении функции зрения дети освобождаются от теста «отбивание мяча стоя на месте». При пупочной грыже и грыже белой линии живота дети освобождаются от теста «подъём в сед». Дошкольники 3^й и 4^й медицинских групп и дети, имеющие врождённые пороки развития органов и систем от тестирования по обязательной программе освобождаются полностью.
- Особое внимание следует уделять детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Они нуждаются в постоянном контроле со стороны воспитателя и медицинской сестры;
- Обследование следует выполнять не ранее 30 минут после принятия пищи. Целесообразно проводить его в часы наибольшей биологической активности с 9 до 13 часов;
- Перед тестированием необходимо подготовить организм ребенка к предстоящей мышечной нагрузке – сделать небольшую разминку;
- Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для бега, прыжков, заданий на выносливость;
- К выполнению двигательных тестов дети допускаются только в соответствующей спортивной форме и удобной для занятий обуви.

**Показатели среднего уровня физической подготовленности детей
(обязательные задания)**

мальчики

возрастная группа \ задания	II младшая 3 – 4 года	средняя 4 – 5 лет	старшая 5 – 6 лет	подготовительная к школе 6 – 7 лет
бег 30 м по прямой (сек)	--	--	9.0 – 8.0	8.0 – 7.5
прыжок в длину с места (см)	40 - 60	65 - 75	75 - 85	90 - 110
бросок набивного мяча весом 1 кг (см)	--	--	230 - 250	270 – 300
метание вдаль удобной рукой (м)	2,5 – 4	3,5 – 5,5	5,5 – 8,0	6,5 – 8,5
подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	2 – 3 раза подряд	4 – 6 раз подряд	8 - 12 раз подряд	15 – 20 раз подряд
отбивание мяча, стоя на месте	--	4 – 6 раз	8 - 12 раз	15 – 20 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке		0 – 2	1 – 5	2 – 7

девочки

возрастная группа \ задания	II младшая 3 – 4 года	средняя 4 – 5 лет	старшая 5 – 6 лет	подготовительная к школе 6 – 7 лет
бег 30 м по прямой (сек)	--	--	9,5 – 8,5	8,5 – 8,0
прыжок в длину с места (см)	40 - 50	60 - 70	70 - 80	85 - 100
бросок набивного мяча весом 1 кг (см)	--	--	200 - 250	250 - 280
метание вдаль удобной рукой (м)	2,5 – 3,5	3,5 – 5,0	4,5 – 7,5	5,5 – 8,0
подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	2 – 3 раза подряд	4 – 6 раз подряд	8 - 12 раз подряд	15 – 20 раз подряд
отбивание мяча, стоя на месте	--	4 – 6 раз	8 - 12 раз	15 – 20 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке		0 – 2	1 – 5	2 – 7

**Показатели среднего уровня физической подготовленности детей
(дополнительные задания)**

задания \ возрастная группа	средняя	старшая	подготовительная к
	4 – 5 лет	5 – 6 лет	школе 6 – 7 лет
непрерывный бег в течение определенного времени (мин)	1 – 1,5	1,5 – 2	2 – 3
число приседаний за 30 сек	13 – 16 раз	18 – 23 раза	23 – 25 раз
челночный бег (3 х 10 м) (сек)	--	13,0 – 11,5	12 – 11
бег 10 м «змейкой» между предметами (сек)	9,0 – 8,0	7,5 – 6,5	7,0 – 6,0
наклон туловища вниз, стоя на скамейке (см)	0 – 2	1 – 5	2 – 7
подъём туловища в сед за 30 сед из положения лёжа	--	8 – 12 раз	10 – 15 раз
время стояния на одной линии, пятка одной ноги примыкает к носку другой (сек)	--	15 – 30	30 – 60

Физиометрические показатели среднего уровня физического развития

Возрастная группа		ЖЕЛ (мл)	Мышечная сила кисти (кг)	
			правая рука	левая рука
мальчики	средняя - 4 – 5 лет	650 – 1000	4,0 – 7,0	3,5 – 6,0
	старшая - 5 – 6 лет	1100 – 1400	6,5 – 9,0	6,0 – 8,0
	подготовительная к школе 6 – 7 лет	1300 – 1600	8,5 – 10,5	7,0 – 9,0
девочки	средняя - 4 – 5 лет	650 – 900	3,5 – 6,0	3,0 – 5,5
	старшая - 5 – 6 лет	1000 – 1300	5,0 – 8,5	4,5 – 7,0
	подготовительная к школе 6 – 7 лет	1200 - 1500	7,5 – 9,5	7,0 – 8,5

Анализ полученных данных тестирования

При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели.

Наиболее распространённый способ оценки физической подготовленности – это сравнение результатов средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастно-половым показателям физической подготовленности детей, разработанных на основе стандартов и определенного географического региона. Как правило, в начале и в конце учебного года дается оценка (в %) уровней сформированности по каждой возрастной группе.

Необходимо учитывать и качественные показатели, которые дают представление об уровне овладения техникой движения. Для этого можно использовать систему оценки в баллах. Например,

высокий уровень – 3 балла	или	высокий – 5 баллов
средний уровень – 2 балла		выше среднего – 4 балла
низкий уровень – 1 балл		средний – 3 балла
		ниже среднего – 2 балла
		низкий – 1 балл

Не менее важно проследить и динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка и за счет чего произошло улучшение. Например, ребенок может иметь низкий уровень сформированности какого-то качества в зависимости от природных задатков, индивидуальных особенностей нервной системы как в начале, так и в конце учебного года, но уровень темпа прироста при этом составит оценку «хорошо» или даже «отлично», или же двигательное развитие ребенка оценивается как высокое, однако к концу учебного года существенных изменений в результатах не произошло.

Для этого рекомендуется использовать формулу, предложенную В.И.Усаковым:

$$W = \frac{100 \times (v_2 - v_1)}{\frac{1}{2} \times (v_1 + v_2)} \quad \text{где } W - \text{прирост показателей темпов (в \%)}$$

V^1 – исходный уровень

V^2 – конечный уровень

Например, прыжок в длину с места в начале года - 42 см, а в конце - 46 см. Подставляем значения в формулу:

$$W = \frac{100 \times (46 - 42)}{\frac{1}{2} \times (42 + 46)} = \frac{100 \times 4}{44} = 9\%$$

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств в течение года используется следующая шкала:

темпы прироста	оценка	за счет чего достигнут прирост
до 8%	неудовлетворительно	за счет естественного роста
8 – 10%	удовлетворительно	за счет естественного роста и увеличения двигательной активности
10 – 15%	хорошо	за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
➤ 15%	отлично	за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Вести подробный учет по каждой возрастной группе достаточно сложно. Поэтому, целесообразнее всего определять темп прироста у детей с низким уровнем сформированности физических качеств.

Таким образом, диагностируя физическую подготовленность детей важно знать не только количество детей с высоким, средним и низким уровнем сформированности двигательных умений, но и темп прироста, а также за счет чего он достигнут.

Используемая литература.

1. Алябьева Н.В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника. (Учебное пособие). – Мурманск. – 1998 г.
2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/Под ред. Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой, Л.Г.Гурович. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС. – 2000.
3. Лях В.И., Богданов Г.П., Лапицкая Е.М. «Совершенствование физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях Мурманской области». – Мурманск. – 1999 г.
4. Методические рекомендации «Медико – педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста» № 08 – 14/12 от 23.12.1982 г.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста». (Методическое пособие). – «Айрис – пресс». – Москва. – 2004 г.
6. Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. «Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольников». – «Дошкольное воспитание». – 2004. - №1.
7. «Программа воспитания и обучения в детском саду»/Под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва. – 2005 г.
8. Сагайдачная Е.А., Богина Т.Л., Яковлева Т.С. «Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения». – «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения». – 2007. - №3.
9. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М. Просвещение. – 1984 г.
10. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях». – Минск. – «Універсітэцкое». – 1998 г.

Методика проведения диагностических тестов

Бег 30 м

Для бега на дистанцию 30 м нужна дорожка длиной 40 м. На ней отмечают линию старта, а через 30 м - линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5 – 7 м ставят яркий ориентир. Тестирование проводят двое взрослых: один - с флажком на линии старта сбоку, второй - с секундомером на линии финиша. Детям даётся задание пробежать до предмета как можно быстрее (на линии финиша бег не замедляется). Дети стартуют попарно с высокого старта, команды подаются голосом.

«На старт» - ребенок подходит к линии старта и принимает удобную для себя позу к началу бега, не заступая за линию старта.

«Внимание» - взрослый поднимает флажок вверх.

«Марш» - взрослый резко опускает флажок, на финише второй взрослый включает секундомер. Ребенок бежит в полную силу до предмета, секундомер выключается в момент пересечения ребенком линии финиша.

Дети поочередно пробегают дистанцию, затем после 10 минутного отдыха (спокойная ходьба, дыхательные упражнения) даётся вторая попытка (дети бегут в том же порядке).

В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток с точностью до 0,1 сек., а также качественные показатели. Показатели бега записываются в таблице:

№ п/п	ФИ ребенка	Количественные показатели		Качественные показатели			
		1-я попытка	2-я попытка	Положение рук, туловища, головы	Согласованность движений рук и ног	Легкость бега	Сохранение направления

Примечание: данную таблицу можно использовать при проведении и других тестов, включая в раздел качественные показатели нужные основные элементы движений.

Прыжок в длину с места

Обследование проводится в помещении, на пол кладется гимнастический мат с разметкой через каждые 10 см. Ребенку предлагают встать около линии (на коврик, у шнура) и прыгнуть как можно дальше. Детям младшего дошкольного возраста необходимо показать движение, старшие дошкольники выполняют самостоятельно, но воспитатель в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребенка прыгнуть еще дальше. Прыжок осуществляется толчком двух ног с одновременным взмахом руками вперед – вверх. Прыжок повторяется 2 раза подряд без интервалов. Учитывается расстояние от линии до места приземления пяткой ближней к старту ноги. Измерение производится с точностью до 1 см сантиметровой лентой. Записываются количественные показатели двух попыток. При

выведении общей оценки учитывается максимальная величина. Качественные показатели фиксируются по основным элементам движения: исходное положение - встать у линии, поставить ноги врозь (от ширины ступни до ширины плеч), туловище слегка наклонено вперед, руки отведены назад;

отталкивание – энергичный толчок одновременно обеими ногами, взмах руками вперед – вверх;

полёт – в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед; приземление – мягко на прямые ноги с перекатом с пятки на носок с сохранением равновесия.

Для повышения интереса и активности детей можно разместить на расстоянии 15 – 20 см за матом яркий предмет и предложить ребенку допрыгнуть до него.

Бросок набивного мяча

Этот тест определяет силу мышц плечевого пояса. Ребенку предлагается бросить двумя руками набивной мяч весом 1 кг как можно дальше. Исходное положение – встать на линию (на коврик), ноги расставлены, мяч в руках. Задание – поднять руки вверх, отвести мяч за голову и с силой бросить вперед. Ребенок совершает 2 броска, фиксируется лучший результат. Результат измеряется по расстоянию, на которое ребенок бросил мяч от контрольной линии до места касания мячом пола с точностью до 1 см. При броске ступни ног не отрываются от пола.

Метание вдаль

Площадку заранее размечают поперечными линиями на расстоянии 0,5 м одна от другой. На концах линий с обеих сторон ставится цифра, соответствующая количеству метров от начальной черты. Количество сантиметров отмечается сантиметровой лентой. Регистрируется расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее его скольжение по полу не учитывается). Расстояние должно быть в 1,5 раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание младшим показать, как его выполнять.

Наиболее доступным является способ метания прямой рукой сверху.

Ребенку предлагают подойти к начальной черте, взять два мешочка. Дается задание бросить мешочки как можно дальше. Ребенок выполняет два броска удобной рукой. Замер осуществляется после каждого броска. В протоколе наряду с количественными показателями отмечаются и качественные: исходное положение, замах, бросок, сохранение равновесия и направление броска.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками

Тест наиболее ярко характеризует ловкость детей и их координационные способности. Ребенку предлагают подбросить двумя руками мяч диаметром

15 – 20 см вверх и поймать его несколько раз подряд (как можно больше). Бросок выполняется двумя руками снизу – вверх перед собой. Наряду с количественными показателями учитывается: сохранение исходного положения (ноги расставлены на ширину плеч), высота подбрасывания (1 – 1,5 м), соблюдения направления броска, слежение глазами за мячом, ловля мяча двумя руками, не прижимая его к туловищу и сохранение равновесия.

Отбивание мяча стоя на месте

Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз. Руки можно менять. При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток засчитывается лучший результат. В среднем возрасте допускается отбивание мяча ладонью с разведенными пальцами, в старшем дошкольном возрасте – мягко давить на него сверху кончиками пальцев, выполнять задание легко и непринужденно.

Тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы.

Непрерывный бег в течение определенного времени

Ребенку предлагают бежать в удобном (умеренном) темпе до тех пор, пока он сам не отказывается бежать дальше (или не заканчивается время, определенное воспитателем). Фиксируется время пробега. Дети среднего возраста бегут за воспитателем, старшие выполняют бег самостоятельно, меняя направление во время бега. Предоставляется одна попытка. Уставший ребенок отходит в сторону (фиксируется время окончания его бега) и выполняет ходьбу и дыхательные упражнения со вторым воспитателем.

Тест помогает определить общую выносливость.

Число приседаний за 30 сек

И.П. – ноги слегка расставлены, руки за голову. Задание: присесть, не отрывая пятки от пола, вернуться в и.п. Ребенку предлагают выполнить задание быстро и правильно. Тест помогает определить силовую выносливость.

Челночный бег

Бег по прямой дистанции 10 м с двумя поворотами, общая дистанция 30 м. На старт кладут два мешочка (кубика), на финише ставят стул. Детям дается задание перенести предметы (по одному) как можно быстрее на стул (для старших детей – финиш). По команде ребенок берет предмет и бежит к финишу, кладет предмет на стул, возвращается на старт и берет второй предмет, снова бежит к финишу, кладет на стул. Лучше проводить задание сразу с двумя детьми, но при этом надо иметь два секундомера. Команды на старте те же, что и при беге на 30 м. Показателем ловкости будет общее время, затраченное на выполнение задания до момента касания вторым предметом стула.

Бег 10 м «змейкой» между предметами

Ловкость определяется временем пробегания 10–тиметровой дистанции, на которой по прямой линии установлены кегли (10 штук) через 1 метр одна от другой. Пробегая дистанцию, ребенок должен огибать кегли: одну справа, другую – слева. Ребенку дается задание как можно быстрее оббежать кегли. Дается две попытки, в протокол записывается лучший результат. Скорость и качественные показатели записываются как в протоколе для обследования бега с точностью до 0,1 сек.

Наклон туловища вниз, стоя на скамейке

Тест проводится двумя педагогами и помогает определить гибкость ребенка. Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке линейки, закрепленной перпендикулярно скамейке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать ноги в коленях (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй – по линейке определяет уровень на линейке до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамейки), то результат засчитывается со знаком «-», если ниже – со знаком «+». Можно использовать игровой момент «достань игрушку» (игрушка лежит на полу).

Подъём туловища в сед за 30 сек из положения лёжа (динамическая сила)

Ребенок лежит на гимнастическом мате, руки за голову, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены. По команде ребенок поднимает туловище в сед и возвращается в и.п. Нельзя касаться локтями мата.

Время стояния на одной линии, пятка одной ноги примыкает к носку другой (статическое равновесие)

Ребенку предлагают встать на линии так, чтобы пятка одной ноги примыкала к носку другой ноги, руки опущены, глаза открыты. Задание – стоять, не отрывая стопы от пола, не сдвигая ноги с места.

Мышечная сила кистей обеих рук

Измеряется с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором, рассказать, как им пользоваться. Во время обследования ребенок должен занять и.п. – стоя, руки опущены, взять в опущенную руку динамометр, отвести её немного в сторону и сжать прибор как можно сильнее. При измерении каждому ребенку предлагается сделать три попытки: два раза каждой рукой (поочередно правой и левой), затем после отдыха дается третья попытка. Результаты измерений записываются в протокол обследования с точностью до 0,1 кг.