

ТЕСТ НА ПРОВЕРКУ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ *от 6 до 8 лет*

СОДЕРЖАНИЕ

1 Тест. «Попробуй сесть».....	2
2 Тест. «Напрягись и удержи»	3
3 Тест. «Дотянись, разведи и «прошагай»	4
4 Тест. «На одной удержи».....	5
5 Тест. «Оттолкнись и быстро сядь».....	6
6 Тест. «Найди, не глядя»	7
7 Тест. «Достань и удержи»	8
8 Тест. «Пни и попади».....	9

*Здоровье, красивое тело, красивые движения – **это результат правильного физического развития.***

*Маленький человек не может сам себя развить – **это задача взрослых.***

Уважаемые родители и педагоги!

Вы можете быть уверены, что Ваши малыши будут чувствовать себя комфортно среди сверстников, если Вы поможете им освоить и хорошо овладеть необходимым минимумом движений, предложенных в данной статье.

*Физические упражнения предназначены для детей **от 6 до 8 лет.***

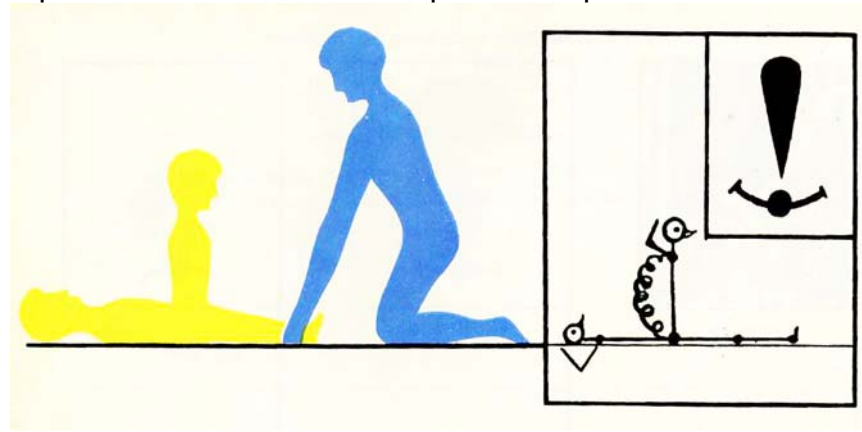
1 Тест. «Попробуй сесть»

Контролируйте развитие мышц спины.

Развивая мышцы, предупреждает сутулость, из-за которой в школе у детей возможны нервные перенапряжения.

Исходное положение. Лежа на спине, руки за головой, ноги фиксированы.

Задание. Сесть прямо (туловище должно быть прямое), руки от головы не отрывать. Количество повторений 3-5 раз.



Оценка	Что смог	Рекомендации
Отличное	Сел прямо	Продолжить развитие. Выполнять задание с фиксацией туловища в промежуточных позах.
С трудом	Помешали ошибки. Не может удержать туловище прямым; отрывает руки от головы.	Помочь развитию. Изменить исходную позу - приподнять туловище, используя жесткий упор высотой 10 см.

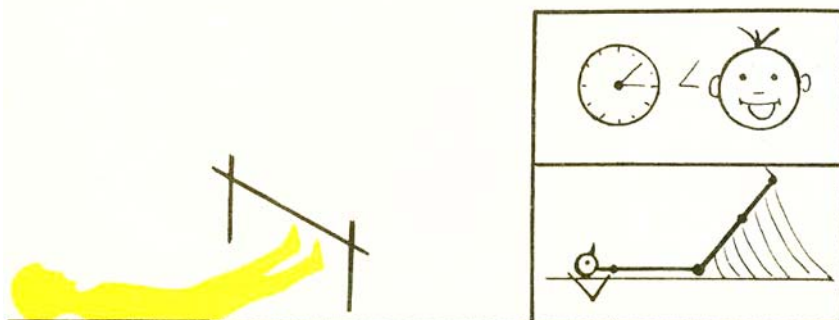
2 Тест. «Напрягись и удержи»

Контролируйте развитие брюшного пресса.

Брюшной пресс обеспечивает натуживание и хороший выдох. Это очень важно для нормального развития организма и развития силы.

Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Задание. Поднять ноги до планки, установленной на высоте 30-35 см и удержать 10 сек.



Оценка	Что смог	Рекомендации
Отличное	Поднял ноги и удержал 10 секунд.	Продолжить развитие. Не опуская ноги, сгибать их и разгибать (в коленном суставе).
С трудом	Помешали ошибки. Поднял ноги до планки, а удержать 10 секунд не смог.	Помочь развитию. Укрепить мышцы голени. Как? Езда на велосипеде.
Старался	Старался, а дотянуться не смог.	Обратите внимание. Мышцы брюшного пресса и ног очень слабы. Помочь развитию. Изменить исходное положение, используя жесткий упор, приподнять ноги. На первых занятиях упор должен быть самой большой высоты. В последующих занятиях высоту упора постепенно снижать.

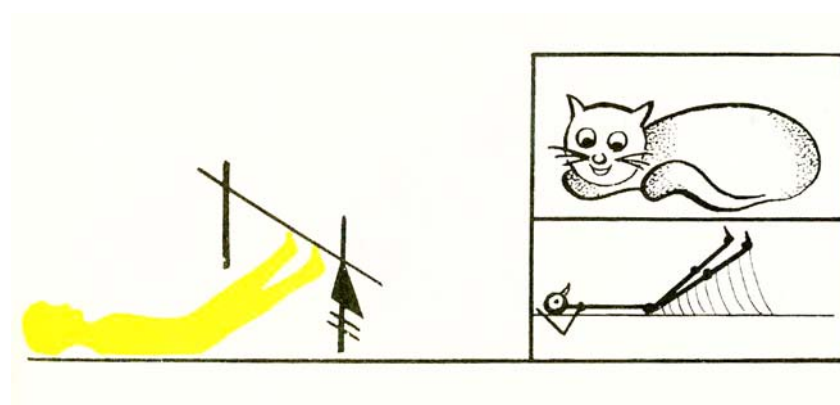
3 Тест. «Дотянись, разведи и «прошагай»

Контролируйте развитие мышц пресса и йог.

Выполнение упражнения сформирует и закрепит стройность ног.

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Задание. Медленно поднять ноги до планки, установленной на высоте 35 см и развести их в стороны, затем свести. Задание выполнять 3-8 раз. После отдыха медленно и поочередно поднимать и опускать ноги (опуская правую, поднимаем левую и наоборот).



Оценка	Что смог	Рекомендации
Отличное	Ноги поднял, развел и "прошагал" в воздухе.	Изменить исходное положение. Сесть на пол, руками упор сзади (за спиной), выполнить задание.
С трудом	Помешали ошибки. Не смог "прошагать" в воздухе.	Помочь развитию. Изменить исходное положение. Руки за голову. Голову положить на валик. Высоту валика постепенно снижать.
Старался	Не смог "прошагать" в воздухе, с трудом развел ноги.	Обратите внимание. Очень слабые мышцы бедра и брюшного пресса. Помочь развитию. Делать упражнение с предметами (двумя мячами). Предметы расположены около правой и левой ноги (голени). Упражнение: приподняв ноги, "перекидывать" их через предметы.

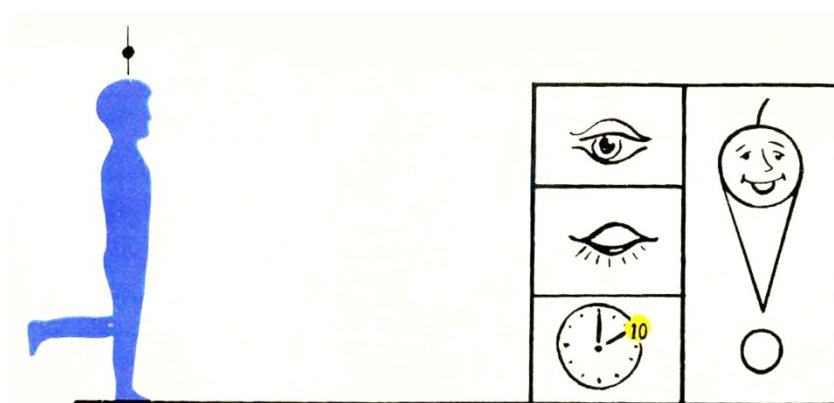
4 Тест. «На одной удержишься»

Проверяйте способность чувства центра устойчивости (равновесия).

Развитие этого чувства способствует предотвращению травм при внезапном падении, столкновениях, резких поворотах.

Исходное положение. Стойка на одной ноге, другая согнута в коленном суставе под прямым углом, руки внизу.

Задание. Выполнять без обуви. Устоять на одной ноге 10 секунд. Тест делать с открытыми глазами, затем с закрытыми.



Оценка	Что смог	Рекомендации
Отличное	Стоял уверенно.	Продолжить развитие. Выполнять задание на мягкой опоре, с поворотами вправо и влево, и наклонами головы вперед и назад.
С трудом	Помешали ошибки. Раскачиваясь, устоял.	Помочь развитию. Поднять руки в стороны и выполнять тест. Угол сгибания ноги любой. Главное устоять. Повторять задание 5-10 раз.
Старался	Старался, а устоять не смог.	Помочь развитию. Стойка на двух ногах на носках. Стойка на одной ноге с опорой рукой на высокий барьер. Высоту барьера постепенно снижать.

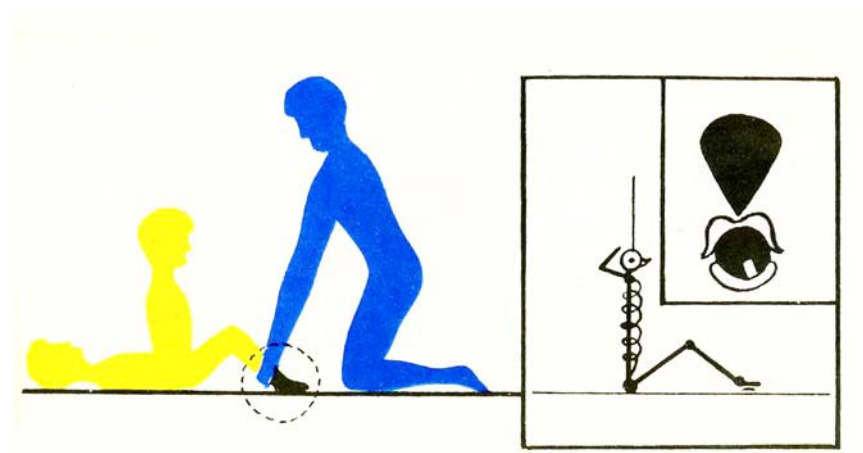
5 Тест. «Оттолкнись и быстро сядь»

Проверяйте реактивность - "мысль + действие".

Достигните выполнения этого упражнения и Вы поможете ребенку преодолеть пассивность и развить тягу к движениям.

Исходное положение. Лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Опора на стопы.

Задание. Быстро сесть. Туловище прямое. Количество повторений 3-5 раз.



Оценка	Что смог	Рекомендации
Отличное	Сел прямо, свободно и несколько раз.	Продолжить развитие. Изменить исходное положение, лежа на полу, руки вытянуть вверх или изменить угол сгибания в коленях. Быстро сесть.
С трудом	Догадался о необходимости толчка.	Помешали ошибки. Развернул туловище, оттолкнулся от пола локтем, не удержал руки за головой. Помочь развитию. Изменить исходное положение - используя мягкий валик, приподнять голову; руки за головой не держать; стопы развести в стороны.
Старался	Приподнялся, а сесть не смог. Не хватило скорости.	Помочь развитию. Из положения сидя отклониться назад и быстро сесть. Наклон туловища назад постепенно увеличивать до положения лежа.

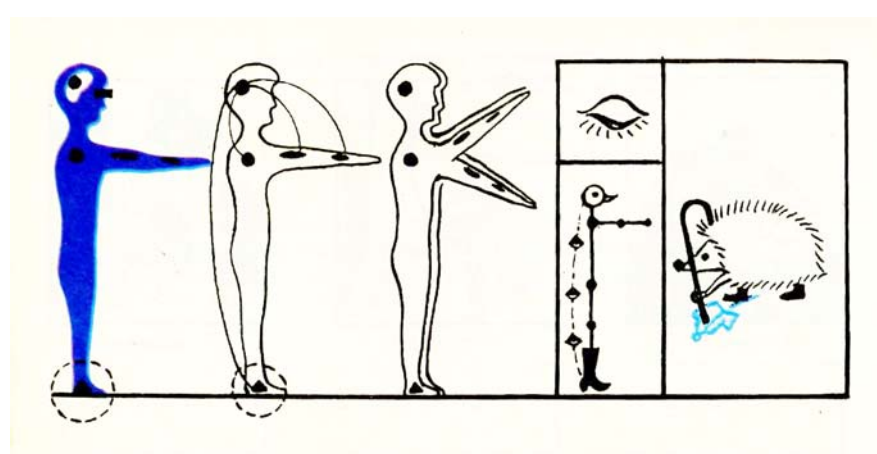
6 Тест. «Найди, не глядя»

Контролируйте точность пространственной ориентировки рук.

Это качество важно как мера движения. Развитие его освободит внимание к восприятию необходимой информации при обучении письму, а также при выработке навыков письма.

Исходное положение. Вертикальная стойка, глаза закрыты.

Задание. Поднять правую руку до горизонтального положения и не опускать. Затем поднять левую до положения правой руки. Кисти выпрямлены и напряжены. Упражнение выполнять 5-10 раз.



Оценка	Что смог	Рекомендации
Отличное	Высота подъема правой и левой рук равны.	Продолжить развитие. Изменить исходное положение. Вертикальная стойка, руки подняты вверх. Повторить упражнение с опусканием рук.
С трудом	Помешали ошибки. Кисти выпрямлены и напряжены, а правую руку поднимает на разную высоту. Или левую руку поднимает выше (ниже) правой.	Помочь развитию. Установить планку на расстоянии вытянутой руки, на высоте плеча. Поднимать правую руку до касания планки, или в правой руке держать планку, а левой касаться планки.
Старался	Кисти расслаблены и опущены. Повторяя задание, правую руку поднимает на разную высоту и левой рукой плохо находит правую руку, располагая ее то выше, то ниже.	Помочь развитию. Выполнять задание, удерживая в каждой руке груз разного веса. Задание делать, стоя и сидя.

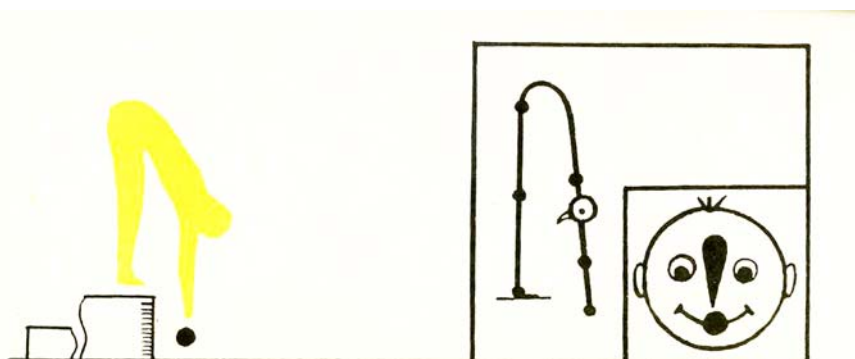
7 Тест. «Достань и удержи»

Контролируйте подвижность в суставах и позвоночнике.

Эти качества важны как резерв роста и активного дыхания.

Исходное положение. Вертикальная стойка на тумбе, стопы сомкнуты.

Задание. Наклониться вперед, достать предмет и удержать его в течение 3 сек. Ноги в коленях не сгибать.



Оценка	Что смог	Рекомендации
Отличное	Предмет достал и удержал 3 секунды.	Продолжить развитие. Выполнять задание на тумбе различной высоты, смещенной вперед и назад.
С трудом	До предмета дотянулся, а взять и удержать не смог.	Помочь развитию. Изменить исходное положение. Стойка ноги врозь на полу. Предмет лежит сбоку у ноги. Взять предмет и положить его у другой ноги.
Старался	Старался, а достать предмет не смог.	Обратите внимание. Грудной отдел позвоночника закрепощен. Помочь развитию. Сидя на низкой табуретке, прокатить мяч рукой вокруг себя. Повторять несколько раз подряд.

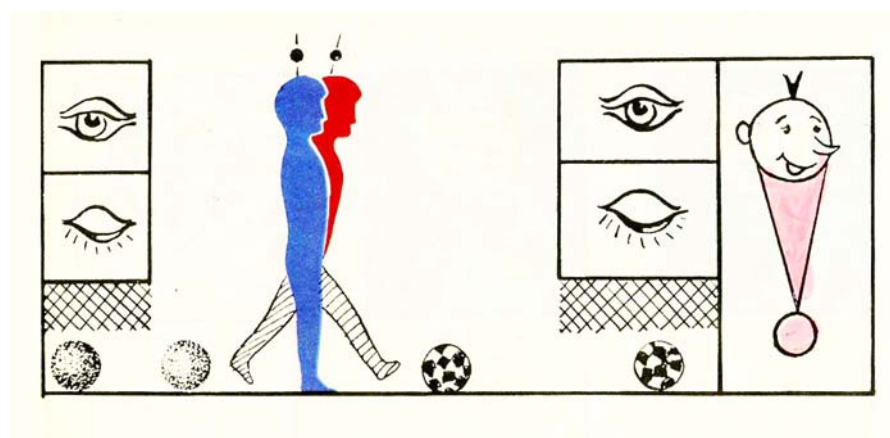
8 Тест. «Пни и попади»

Применяйте эти упражнения. Вы разовьете и улучшите двигательные реакции и координационные способности ребенка, необходимые при движении на улице, в помещении, в процессе спортивных игр и т.д.

Познакомьтесь с символами оценок

Исходное положение. Вертикальная стойка.

Задание. Ударить по мячу носком и попасть в ворота. Ударить по мячу пяткой и попасть в ворота. Упражнения выполнять с открытыми и закрытыми глазами, правой и левой ногой.



Оценка	Что смог	Рекомендации
Отличное	Смог устоять на месте, забивая гол носком и пяткой с открытыми и закрытыми глазами.	Продолжить развитие. Удалять мяч от футболиста и выполнять задание.
С трудом	Не смог пяткой забить гол с закрытыми глазами	Помочь развитию. Взять дополнительно большой мяч, удерживая его перед собой на вытянутых руках, выполнять задание.
Старался	Забил гол только носком и только с открытыми глазами	Помочь развитию. Ногу поставить на мяч и катать его вперед и назад. Начинать с малым мячом. Размер мяча увеличивать.