**Описание тестов и упражнений контроля за физическим и психомоторным развитием обучающихся начальной школы.**

Результаты тестирования можно фиксировать в специальной карточке.

Проводя тестирование, необходимо ввести оценочную систему. По мере выполнения упражнений-тестов каждый ребёнок, например, получает карточку определенного цвета - красную, жёлтую, зелёную.

Красная карточка-ребёнок не справился с заданием.

Жёлтая - справился с какими-либо ошибками.

Зелёная - правился хорошо.

Эта система даёт возможность не только провести тестирование, но и помогает обучающимся составить представление о том, как они потрудились.

**1.Упр.- Основная стойка.**

И.п .- тоя, стопы параллельно друг другу, руки вдоль туловища.

**Методические рекомендации:** Тяжесть тела распределена на обе ноги. Живот слегка втянут. Плечи разведены и опущены. Подбородок приподнят, смотреть вперёд. Удерживать основную стойку 10-15 секунд.

**Коментарий:** Основной стойке следует специально обучать детей, так как умение правильно стоять поможет в выработке рефлекса правильной осанке.

**2.Упр.- Ходьба с работой рук 10-20 секунд.**

**Методические рекомендации:** Отметить координацию работы рук и ног; одноименная (правая рука- правая нога) или разноимённая.

**Коментарий:** Одноимённая работа рук и ног говорит о том, что не сформирована способность к перекрёстным движениям, имеются трудности в согласованности работы правой и левой половин тела. Эти несоответствия приводят к нарушению координации движений, плохой адаптации в пространстве, развитию неуверенности, неуспешности, трудностей в обучении и общении.

**3.Упр.- Перекрёстные движения**.

Перекрёстный шаг. Упражнение похоже на ходьбу на месте. Правая рука и левая нога как при ходьбе, движутся навстречу друг другу

**Методические рекомендации:** Обязательно следует коснуться рукой колена противоположной ноги. Это упражнение можно выполнять с закрытыми глазами. Перекрёстный шаг активирует согласованность работы обоих полушарий головного мозга.

**4.Упр.- Ползание на четвереньках, на животе и с преодолением препятствий.**

Использование в работе различных способов ползания даёт возможность исправить (при необходимости) имеющиеся нарушения координации движений. Следует использовать разные способы ползания.

А-Ползание на четвереньках:

- симетрично (правая рука, правая нога)

-асиметрично (правая рука, левая нога)

-ползание под препятствием

Б-Ползание лежа на животе:

- способ «ящерка» (правая рука, правая нога)

- способ «по пластунски» (правая рука, левая нога)

- проползание под препятствием

**Коментарий:** Этот вид упражнений увеличивает подвижность позвоночника, укрепление мышечно-связочного аппарат всего тела, развивает вестибулярный аппарат.

**5.Упр. - «Рыбка».** И.п.- лёжа на животе, прогнувшись, руки вперед, пола не касаются. Прямые ноги поднять от пола и слегка развести врозь, голова поднята. Удерживать это положение до утомления.

**Методические рекомендации:** При выполнении упражнения фиксируется время удержания. Руки и бёдра пола не касаются.

**Коментарий:** Это упражнение дает представление о силе мышц разгибателей тела.

**6.Упр.- «Угол».** И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, удержать «угол» (ноги прямые поднять от пола на 10-12 см)

**Методические рекомендации:** Поясницу прижать к полу. Если это сложно выполнять, рекомендуется положить под поясницу ладони. Фиксировать время удержания.

**Коментарий:** Упражнение на определение силы мышц брюшного пресса в статике (нижняя часть пресса).

**7.Упр.- Упражнение на брюшной пресс в динамике.** И.п.- лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуть в коленях (помощник удерживает ноги). Из положения лежа перейти в положение сидя.

**Методические рекомендации:** Не давить руками на голову. Фиксируется количество подъёмов в минуту.