***Пояснения к диагностическим тестам.***

* **Метание в вертикальную цель (число попаданий из 5 попыток)**

– **младшие группы**: высота мишени 1 м 20 см; расстояние до мишени 1,5 м

- **средние группы**: высота мишени 1,5 м; расстояние до мишени 1,5 м

- **старшие группы**: высота мишени 1,5 м; расстояние до мишени 2 м

- **подготовительные группы**: высота мишени 1,5 м; расстояние до мишени 2 м.

* **Прыжки в длину с места**: засчитывается лучший результат из 3 попыток ( отметку приземления смотреть по пяткам).
* **Бросок и ловля мяча** (**младшие группы):** взрослый выполняет бросок мяча точно в руки ребенку с расстояния 1 м. Ребенок ловит мяч и бросает его обратно педагогу. Отмечать сколько раз поймал ребенок мяч из 5 бросков, если ребенок прижимает мяч к груди при ловле, отметить пометкой «ПР». Если ловит ладонями – пометкой «Л».
* **Отбивание мяча** **(средние, старшие и подготовительные группы**): считается общее количество раз за 30 секунд.
* **Подъем согнутых ног (младшие группы):** ребенок садится, выпрямляет ноги вперед, упираясь руками сзади. По сигналу начинает подтягивать одновременно обе ноги, сгибая их в коленях. Подсчитывается количество раз за 30 секунд.
* **Подъем туловища из положения лёжа на спине (средние, старшие и подготовительные группы)**: ребенок садится, скрещивает руки на груди, голову опускает вниз, касаясь подбородком груди. Взрослый держит ребенку ноги. По сигналу, ребенок ложится на спину, касаясь лопатками мата, быстро садится, не помогая себе руками. Засчитывается только полноценное выполнение задание – количество раз за 30 секунд.
* **Метание на дальность**: метание мяча выполняется удобной рукой. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.
* **Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке**: ребенок встает на скамейку, ноги вместе. Выполняет наклон вперед, не сгибая ног, стараясь дотянуться как можно ниже. Если ребенок наклонился ниже уровня скамейки, его результат записывается со знаком «+», если ребенок не дотягивается до уровня скамейки (отметка «0»), то результат фиксируется со знаком «-«.