**Показатели физической подготовленности детей по ЛФК**

**1. Тест на определение подвижности позвоночника:**

Наклон туловища из положения стоя при выпрямленных коленях. Руками необходимо коснуться пола у носков ног. Это положение зафиксировать в течение 2-х секунд.

**«0+ см»** - ребенок коснулся пола у носков ног;

**«0- см»** - если ребенок не дотянулся до нулевой отметки.

**2. Тест на определение силовой выносливости мышц брюшного пресса, упр «Рыбка»:**

4-6лет – 30 сек. – 1 мин.; 6-7 лет – 1мин. – 1,5 мин.

**3. Тест на определение силовой выносливости мышц спины, упр. «Угол 45 градусов»:**

4-6 лет – 20сек. – 1мин.; 6-7 лет – 1-2мин.

**4. Тест на задержку дыхания на выдохе (проба Генчи):**

4-6 лет – 8-12 сек.; 6-7 лет – 12-20сек.

**5. Тест на определение гибкости, упр. «Замок»:**

6-7 лет **- «+» -** ребенок справился с заданием;

**«-» -**  ребенок не справился с заданием.