

## Бланк для проведения экспресс-оценки ресурсов физического здоровья ребенка

	<i>методика проведения теста</i>	<i>пример данных</i>	<i>мои данные</i>
1	Из медицинской карты ребенка выпишите номер <b>группы здоровья</b> ребенка.	1	
	Измерьте <b>рост</b> (в сантиметрах) и <b>вес</b> (в килограммах) Вашего ребенка.	120 см 25 кг	
2	Запишите количество <b>наклонов-группировок</b> , выполненных ребенком за <b>15 секунд</b> .  Наклон-группировку выполняют через подъем туловища из положения лежа на спине. Ребенок ложится на спину на гимнастическом мате. Ноги сгибает в коленях под прямым углом. Партнер прижимает ступни к полу. Руки необходимо скрестить на груди. Испытуемый наклоняет туловище вперед до касания локтями бедер и обратным движением производит возвращение в исходное положение. Упражнение повторяют для достижения максимального результата.	15	
	Запишите количество <b>приседаний</b> , выполненных ребенком за <b>10 секунд</b> .  Приседания выполняются следующим образом. Исходное положение в стойке ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Приседания выполняются из положения глубокого приседа, руки вперед. Возвращение в исходное положение осуществляется до полного выпрямления ног.	5	
	Запишите количество <b>кивков</b> , выполненных ребенком <b>до потери равновесия</b> .  Для выполнения кивков в пробе Воячека стопы ребенка необходимо установить по прямой линии одна за другой. Для простоты можно использовать доску высотой до 2 см, шириной в размер стопы ребенка, длиной около 1 метра. Ребенок становится на эту доску как на бревно – стопы на прямой линии. Голова прямо, глаза открыты, руки вытянуты вперед. Ребенок кивает головой: опускает голову вперед, лицо вниз – затем откидывает голову назад, лицо к потолку.	3	
3	<b>Определение <math>\Delta</math> углов лопаток</b>  Измерение можно провести в детском саду с помощью осанкомера. Если осанкомера нет, просто не вводите данные.	0,5 см	
	<b>Определение уровня стояния таза</b>  Найдите яремную ямку ребенка. Теперь найдите самые выступающие передне - верхние точки на крыльях подвздошных костей. Наконец, найдите на нижней трети внутренней поверхности каждой голени костный выступ – внутреннюю лодыжку.	1 см	

	Ребенок ложится на пол. Приложите гибкую линейку («сантиметр») к его яремной впадине, натяните её до самой выступающей точки таза слева. Запомните, сколько получилось сантиметров. Не отпуская линейки от яремной впадины, переведите её к противоположной точке таза. Вычислите разницу между измерениями с правой и левой стороны.		
	<p><b>Определение <math>\Delta</math> длины ног</b></p> <p>Измерьте длину ноги: поставьте начало линейки на левую точку подвздошной кости и натяните сантиметр до внутренней лодыжки той же ноги. Так же измерьте противоположную ногу. Вычислите разницу между измерениями правой и левой ноги.</p>	0,5 см	
4	Запишите, сколько <b>раз</b> за сезон ребенок болел и сколько <b>дней всего</b> за сезон не посещал детский сад по причине болезни	3 (раза) 17 (дней всего)	