

## Мониторинг реализации программы «Крепыш»

Цель мониторинга: усвоение программы, для которого разработаны контрольные и индивидуальные задания и упражнения, итоговые занятия в форме игры, развлечений.

Если у детей незначительная или отсутствует положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры.

Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети могут иметь низкие показатели. Контрольное тестирование состояния мышечного корсета перед началом занятий и по окончании цикла обучения. Это позволяет видеть результаты педагогических воздействий на каждого ребенка и группу детей в целом, и соответственно, корректировать процесс занятий ЛФК. Все показатели заносятся в индивидуальную карту ребенка. Важным критерием эффективности применения средств лечебной физкультуры является положительная динамика функциональных показателей.

**Тестирование** проводится следующим образом:

1. Оценка силовой выносливости мышц шеи (СВШ): исходное положение, лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола на 4 – 5 см. и удерживать до усталости (в секундах).  
Не менее 1 мин. 30 сек.
2. Оценка силовой выносливости мышц спины (СВС) - упражнение «Рыбка»: исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в сек.).  
Не менее 1 мин.

3. Оценка силовой выносливости мышц живота (ВМЖ) - «Уголок»: лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к поверхности кушетки, пола. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов и удерживать до усталости. (в сек.). Колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.  
Не менее 1 мин.
  
4. Оценка силовой выносливости мышц стопы СВМС) проводится при поднятии на носочки.  
Не менее 1 мин. 30 сек.