

Рекомендации по оптимизации режима двигательной активности

*Инструктор по физической культуре
Юхарева И. В.*

Первая подгруппа – дети с высокой двигательной активностью.

1. Развивать ловкость. Игры: «дружные пары», «Петушиный бой», «Перекажи назад», «Ловля бабочек».
2. Игра «Петрушка». Ребенок сидит на корточках, затем высоко подпрыгивает, расставив широко руки и ноги в стороны, после этого приземляется на корточки.
3. Способствовать развитию внимания. Игры: «Не теряй пару», «Меняемся местами», «Круговорот», «Нитка с иглой».
4. Игра «Поверни». Дети бегут друг за другом, подпрыгивая. Дойдя до условного места, обозначенного, например кеглей, ведущий поворачивается и ведет колонну в обратном направлении.
5. Разнообразить двигательную активность, подбирать игры с преобладанием ходьбы, лазания.
Игры: «Медведь и пчелы», «Ловкие обезьяны», «Выше ножки от земли».
6. Добиваться выполнения двигательных заданий в нужном темпе, доводя их до конца, не совершая ненужных беспорядочных движений.
7. Добиваться четкости выполнения упражнений без проявления суетливости, беспокойства, несдержанности, раздражительности.
8. учить саморегулировать деятельность и свое поведение.
9. Учить расслабляться с последующим восстановлением частоты сердечных сокращений.

Вторая подгруппа- дети со средним уровнем двигательной активности.

1. Обращать внимание на правильность выполнения задания.
2. Следить за качеством выполнения задания.
3. Совершенствовать технику движений.

Третья подгруппа – дети с низким уровнем двигательной активности.

1. Разнообразить двигательную активность детей, включая прыжки, бег.
Игры: «Прыгни и повернись», «Найди пару в кругу», «Ловишки с лентами».
Игра»Догони соперника». Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на противоположных сторонах зала. По сигналу воспитателя дети выполняют задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, учащенная ходьба, медленный бег (2-3 мин.), ходьба с подскоками и обычная ходьба. В процессе выполнения заданий каждая колонна старается догнать друг друга; та, которой это удается- побеждает.
2. Обогащать самостоятельный двигательный опыт детей.
3. Повышать их активность, подвижность детей.
4. Пробуждать стремление быть лидерами.
5. Поощрять самостоятельность при выполнении трудных заданий, выборе пособий, преодолении препятствий.
6. Учить преодолевать нерешительность, медлительность.

7. Предлагать игры и упражнения разной степени интенсивности, с целесообразным чередованием.
8. Воспитывать уверенность в своих возможностях. Привлекать к участию в играх- соревнованиях.
9. Использовать игры с применением спортивных пособий:
 - игры с палками – «Пропеллер», «Успей поймать», «Быстрее вверх»;
 - игры с обручем – «Бегом в обруче», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Не теряй домик»;
 - игры с мячом – «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч»;
 - игры с другими пособиями- «Береги мешочек», «Скорее до середины», «Схвати шнур», «Уточка», «Успей первым».