**Рекомендации для родителей по организации двигательной активности детей дома**

**У всех детей разная двигательная активность?**

*Что наиболее характерно для поведения детей высокой двигательной активности?*

Дети большой подвижности всегда заметны, хотя и составляют примерно ¼ часть от общей численности. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки; избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто, как, кажется, бесцельны. Из-за высокой интенсивности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями.

Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Дети отличаются расторможенностью, крикливостью, несдержанностью и даже агрессивностью. Высокая ДА быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости.

*Как ведут себя дети средней двигательной активности?*

Поведение детей средней подвижности плавное и спокойное, подвижность их равномерна на протяжении всего дня. Как правило, таких детей примерно ½ группы или чуть больше. При хороших условиях они самостоятельно активны. Движения их обычно достаточно развиты, уверенные, целенаправленные, четкие. Их ДА саморегулируема, не требует особого внимания взрослых. Что отличает малоподвижных детей? Организм малоподвижных детей наиболее уязвим. Их характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. В противоположность подвижным детям, умеющим найти пространство для игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность не требующих активных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность – фактор риска для ребенка, она объясняется, как правило, его нездоровьем, отсутствием условий для движений, неблагоприятным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни.

*Какие методы используются для коррекции ДА детей малой подвижности?*

Выбор методов определяется задачами воспитания. У малоподвижных детей следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию основных движений, отличающихся особой интенсивностью, - бегу, прыжкам и т.д. Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Эта деятельность должна быть для детей непринужденной, интересной. Не нужно бояться, что дети утомятся, этого не произойдет, если обеспечить условия для разнообразных движений в различных видах деятельности: физкультурной, игровой, трудовой. Полезно помнить наставления физиологов: дети не устают, если часто меняют движения, их темп, амплитуду, место выполнения. Такое переключение для детей естественный активный отдых. Разнообразная двигательная деятельность не только не утомляет ребенка, наоборот – снимает утомление, активизирует память, мышление, все психические процессы.

*Следует ли ограничивать в движениях чрезмерно подвижных детей?*

Иногда считается, что надо сдерживать, ограничивать в движениях детей большой подвижности. Руководство здесь выражается не в снижении ДА, а в регулировании интенсивности движений. Пусть по времени дети двигаются как можно больше – важно разнообразить состав движений, включая такие, которые требуют сосредоточенности, внимания, точности. Детей надо специально учить точным движениям: метанию в цель; прокатыванию мяча по ограниченной площади (половице, дорожке из двух шнуров, гимнастической скамейке и пр.); ловле мяча. Особенно полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии, О.Р.У. на ограниченной площади. Особым регулирующим приемом является внесение осмысленности в двигательную деятельность. При бесцельном беге, например, ребенку можно напомнить сюжеты игры в автомобиль, самолет, поезд и т.п.

*Предложите детям двигательные загадки*:

* для какого движения какая подходит дорожка (построить узкую, широкую, извилистую, наклонную и т.д. дорожки; мостик узкий и широкий, прочный и качающийся), и проверить движением;
* как построить такую дорожку, когда для ходьбы потребуется помощь товарища;
* какие предметы можно использовать для того, чтобы перейти «болото»;
* если 2-4 детей построят каждый свою дорожку, то сколько будет всего дорожек? Как интереснее ходить: по одинаковым дорожкам или по-разным;
* при ходьбе по дорожке что может делать язычок (петь, считать, щелкать) туловище, глаза;
* какие «ворота» можно построить «из себя» (стать ноги врозь, на четвереньки, «мостик»), чтобы прокатить мяч;
* может ли воздушный шарик прокатиться по наклонной дорожке до конца;
* какой мяч (тяжелый или легкий) дальше покатиться по наклонной дорожке? Покатится ли кубик, кегля, мешочек с песком?