**Приложение 1**

**Распределение детей на подгруппы в зависимости от уровня двигательной активности (ДА)**

|  |  |
| --- | --- |
| Подгруппы | Характеристика подгруппы |
| 1 подгруппа (высокий уровень ДА): | Для них характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющие обогатить свою самостоятельную деятельность. В тоже время эти дети не отличаются достаточной ловкостью и координацией движений и часто бывают, невнимательны при объяснении и выполнении заданий. Им свойственна однообразная двигательная деятельность на прогулке, насыщенная играми с преобладанием бега и прыжков. Во время физкультурных занятий дети с высокой ДА не умеют выполнять двигательные задания в умеренном темпе и часто не доводят их до конца, совершая не нужные беспорядочные движения. Некоторые дети этой подгруппы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью. Им свойственны двигательная расторможенность, суетливость, беспокойство, несдержанность и раздражительность. У них слабо сформированы механизмы саморегуляции деятельности и поведения. Не редко у гиперактивных детей наблюдается неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Это проявляется в замедленном восстановлении частоты сердечных сокращений и показателей артериального давления после окончания выполнения физических упражнений. |
| 2 подгруппа (оптимальный уровень ДА) | Как правило, дети этой группы имеют высокие и средние показатели физической подготовленности и хороший уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности, насыщенной играми и упражнениями разной степени интенсивности, целесообразное их чередование. Они отличаются уравновешенным поведением, преимущественно хорошим настроением, положительными эмоциями. Дети этой подгруппы характеризуются разнообразием двигательного поведения и во время занятий по физической культуре. Они всегда активны, подвижны, проявляют творчество и стремятся быть лидерами. Однако этим детям не всегда удается правильно и качественно выполнять задание, у них отмечается слабая техника движений. Другие дети отличаются более целенаправленным и спокойным поведением, собранностью, целеустремленностью. В течение всего физкультурного занятия они внимательны и все предлагаемые задания выполняют точно, анализируя каждое свое действие, относятся ответственно и с большим интересом к разным видам занятий по физической культуре. Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку протекает у детей этой подгруппы по благоприятному типу. |
| 3 подгруппа (низкий уровень ДА) | У детей этой подгруппы отмечено отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов. Им присуща однообразная малоподвижная деятельность с преобладанием статического компонента. Чаще всего они бывают не уверены в своих возможностях и отказываются выполнять трудные задания и участвовать в играх - соревнованиях. При возникновении сложности в выполнении задания они пассивно ждут помощи со стороны взрослого, проявляя медлительность, нерешительность и обидчивость. Каких - либо закономерностей в реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у этих детей не выявлено. |