Памятка для воспитателей
Двигательная активность в режиме дня: как сделать её регулярной и безопасной

Зачем это нужно. У дошкольников формируется осанка, координация, выносливость, а гиподинамия повышает риск нарушений опорно-двигательного аппарата и снижает иммунитет. Регулярная, правильно дозированная двигательная активность — базовая технология сохранения здоровья.

Что важно учитывать.

Возрастные нормы. Младшая группа (3–4 года): 3–4 часа активной подвижности в день (включая самообслуживание, ходьбу, игры). Старшая группа (5–7 лет): 4–5 часов.

Дозировка нагрузки. Пульс в основной части занятия должен быть на уровне 140–160 уд./мин (умеренная интенсивность), без резких пиков.

Безопасность. Покрытие площадки/зала — нескользящее, без острых углов в зоне движения. Обувь — лёгкая, с гибкой подошвой, по размеру.

Индивидуализация. Учитывайте уровень физической подготовленности, хронические состояния, рекомендации медработника.

Практические приёмы и примеры.

Утренняя гимнастика (7–10 минут). Комплекс из 6–8 упражнений: ходьба на месте, наклоны, повороты, прыжки на двух ногах, дыхательные упражнения. Пример: «Солнышко» — руки вверх, потянуться, затем «ветер качает деревья» — наклоны в стороны.

Динамические паузы между занятиями (3–5 минут). Чередуйте статику и движение: пальчиковая гимнастика, самомассаж, короткие игры на внимание («Замри — отойди», «Эхо»).

Подвижные игры на прогулке (20–30 минут). Выбирайте игры с разной интенсивностью: «Ловишка» — высокая, «Море волнуется» — средняя, «Тише едешь — дальше будешь» — низкая.

Полоса препятствий. Простые элементы: обруч для пролезания, бревно для ходьбы, кегли для обхода. Меняйте конфигурацию раз в 1–2 недели.

Ходьба по массажным дорожкам. В помещении после сна: ребристая поверхность, коврики с разной текстурой, пуговицы, шнуры. Длительность — 3–5 минут.

Как внедрить.

Составьте недельный план с указанием времени и видов активности.

Включите 2–3 динамические паузы ежедневно.

Проводите 1 физкультурное занятие в зале и 1 на улице.

Ведите журнал наблюдений: самочувствие, активность, жалобы.

Согласуйте с медработником группы список детей с ограничениями и адаптируйте нагрузку.

Типичные ошибки.

Перегрузка в конце дня, отсутствие чередования интенсивности, игнорирование индивидуальных особенностей, проведение подвижных игр на скользком покрытии.