

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ
БАЛАЛАРДЫ ЕРТЕ ДАМУЫ ИНСТИТУТЫ**



**РУКОВОДСТВО ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Астана 2025

*Разработаны на базе Института раннего развития детей
Министерства просвещения Республики Казахстан*

Руководство по организации физической активности для детей раннего возраста: Руководство. – Астана, 2025. – 31 стр.

В Руководстве представлены рекомендации по движению в группе и дома, упражнения на развитие крупной моторики, координации, баланса и ориентации в пространстве, примеры игр с мячами, туннелями, подвижных игр в помещении и на улице, утренней гимнастики и мини-зарядок на основе программы «Беске дейін үлгер (Успеть до пяти)».

Данное Руководство предназначено для педагогов дошкольных организаций и родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.

Руководство рассмотрено и рекомендовано Научно-методическим советом Института раннего развития детей МП РК (протокол № 6 от 27 мая 2025 года).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая активность в раннем возрасте — это не только способ укрепления здоровья, но и важнейшее условие для всестороннего развития ребенка. Движение — это естественный способ познания мира для малыша. С первых шагов ребенок исследует свое тело, окружающее пространство и свои возможности. Именно через двигательную активность дети развивают координацию, моторику, сенсорное восприятие, внимание, мышление, речь и даже основы эмоционального интеллекта.

Научные исследования и практический опыт показывают, что физическая активность в раннем возрасте напрямую влияет на формирование нейронных связей в головном мозге, что, в свою очередь, закладывает фундамент для успешного обучения в будущем. Регулярные двигательные упражнения способствуют лучшему усвоению информации, снижению уровня тревожности и развитию навыков саморегуляции.

Очень важно, чтобы форма физической активности соответствовала возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. В раннем возрасте упражнения не должны быть навязаны — они должны быть включены в игру, в ежедневную рутину, проходить в атмосфере радости и поддержки. Таким образом, двигательная активность становится не обязанностью, а удовольствием, привычкой, частью стиля жизни.

Особое внимание стоит уделить созданию развивающей среды. Это не только простор и безопасные условия для движения, но и разнообразие стимулов — мячи, обручи, маты, мягкие модули, снаряды, а также музыкальное сопровождение, сказки и игровые образы. Важную роль играют взрослые — педагоги и родители, которые своим примером и участием вдохновляют ребенка на активность.

В данном контексте полезной является международная программа «Беске дейін үлгер (Успеть до пяти)» (далее - Программа), которая подчеркивает значимость двигательной активности в раннем детстве как неотъемлемой части здорового и гармоничного развития. Программа предлагает доступные и научно обоснованные рекомендации для родителей и педагогов по организации подвижных игр, движений и сенсомоторных упражнений, встроенных в повседневную жизнь ребенка. «Беске дейін үлгер (Успеть до пяти)» акцентирует внимание на том, что активное движение — это не только про здоровье, но и про развитие мозга, навыков общения и уверенности в себе, особенно когда оно сопровождается заботой и эмоциональной поддержкой со стороны взрослых.

Целью Руководства является оказание методической помощи педагогам и родителям организовать эффективную, увлекательную и безопасную физическую активность, которая будет способствовать гармоничному развитию каждого ребенка — в движении, в игре, в радости.

ЦЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Физическая активность в дошкольном возрасте играет ключевую роль в становлении не только физического, но и когнитивного, эмоционального и социального развития ребёнка. Ниже представлены основные цели физической активности, которые следует учитывать при организации двигательной деятельности.

1) Развитие крупных и мелких двигательных навыков

Движение способствует формированию базовых моторных умений — таких как ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Эти навыки формируют фундамент для всех дальнейших физических и спортивных действий. Параллельно развивается мелкая моторика — через манипуляции с предметами, упражнения с пальцами и ладонями, что важно для подготовки к письму, рисованию и другим видам тонкой деятельности.

2) Формирование положительного отношения к движению и активному образу жизни

Физическая активность должна ассоциироваться у ребёнка с радостью, успехом и приятными впечатлениями. Это формирует у него внутреннюю мотивацию к активности и закладывает основы здорового образа жизни в будущем.

3) Укрепление здоровья, выносливости, координации

Регулярные занятия физкультурой способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию мышечной силы и гибкости. Координация движений и выносливость улучшаются благодаря чередованию динамичных и статичных упражнений.

4) Развитие чувства ритма, баланса, пространственного мышления

Через ритмичные движения под музыку, упражнения с изменением направления, уровня и темпа, дети учатся ориентироваться в пространстве и времени. Эти качества необходимы как для двигательной активности, так и для дальнейшего обучения.

5) Социализация через групповые подвижные игры

Совместные подвижные игры способствуют развитию навыков общения, командной работы, способности соблюдать правила и чередовать действия. Это укрепляет эмоциональные связи и помогает ребёнку почувствовать себя частью коллектива.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

1–2 ГОДА

Возрастные особенности

Период от одного до двух лет — это время стремительного развития двигательной сферы ребенка. Именно в этом возрасте малыш осваивает важнейшее умение — самостоятельную ходьбу. Однако его движения еще неуверенны: отсутствует четкая координация, равновесие нестабильное, шаги короткие и часто неустойчивые. У большинства детей в этом возрасте слабо развиты навыки прыжков, бега и лазания, однако наблюдается сильное стремление к двигательной активности — ребенок практически не может долго оставаться на одном месте.

Основной способ познания мира — это движение и сенсорное взаимодействие с предметами. Через касание, движение, хватание, бросание и перемещение дети изучают свойства окружающих объектов, что напрямую влияет на развитие мозга, речи и эмоциональной сферы.

Задачи физической активности

Организация двигательной активности в возрасте 1–2 лет должна быть направлена на:

- стимуляцию двигательной активности — создание условий для регулярного выполнения действий, способствующих укреплению навыков ходьбы, ползания, вставания, карабканья и лазания;
- развитие равновесия и координации — упражнения и игры, способствующие удержанию тела в равновесии при изменении положения (например, вставание, приседание, шаги через препятствия);
- формирование ориентации в пространстве — развитие понимания «вперед–назад», «вверх–вниз», «рядом–далеко»;
- стимулирование интереса к движению — поддержание активности ребёнка через радостное, эмоционально окрашенное взаимодействие и поощрение естественного стремления к активности.

Формы активности

Физическая активность в этом возрасте должна быть максимально естественной, свободной и игровой. Взрослый (родитель или педагог) играет роль наблюдателя, помощника и мотиватора, а не строгого руководителя. Наиболее эффективны следующие виды деятельности:

- прогулки на свежем воздухе — это возможность для ребенка свободно двигаться по разным поверхностям (трава, песок, галька), исследовать окружение, катать или тянуть за собой игрушки (машинки, тележки);
- игры с мячом — катание, перекачивание, легкое бросание и ловля мяча двумя руками стимулируют координацию и интерес к совместной игре;
- катание игрушек на веревочке или с палочкой — способствует координации, развивает зрительно-моторную координацию, учит следить за направлением движения;

- музыкальные и танцевальные игры — простые движения под музыку (покачивание, хлопки, топот) способствуют развитию чувства ритма, улучшают настроение и развивают эмоциональную отзывчивость;

- полосы препятствий из мягких модулей, подушек или безопасных предметов — возможность ползать, перелезать, приседать, что особенно полезно для укрепления мышц и суставов.

Организация физической активности у детей 1–2 лет требует особой гибкости, доброжелательности и внимания к индивидуальным особенностям ребенка. Главное — создать позитивную эмоциональную атмосферу, в которой ребенок будет с удовольствием и интересом развиваться через движение.

2–3 ГОДА

Возрастные особенности

В возрасте от двух до трех лет у ребенка наблюдается существенный скачок в развитии двигательной активности. Он становится гораздо более самостоятельным и уверенным в движениях: увеличивается скорость и продолжительность ходьбы, появляется бег, интерес к лазанию, прыжкам, бросанию предметов. Движения становятся координированными, хотя еще нередко сохраняются неуклюжесть и трудности в переключении между разными действиями.

Очень важной особенностью этого возраста является повышенное стремление к подражанию. Дети активно повторяют движения за взрослыми и сверстниками, охотно участвуют в ритмических, имитационных играх. Одновременно начинает формироваться взаимосвязь между движением и речью — ребенок все чаще сопровождает действия словами, а иногда выполняет инструкции, произнесенные взрослыми.

В этот период закладываются основы произвольности в поведении — ребенок начинает понимать простые правила и способен выполнять действия по сигналу или команде, что позволяет вводить элементарные формы организованных подвижных игр.

Задачи физической активности

Организация двигательной активности в возрасте 2–3 лет направлена на решение следующих задач:

- укрепление основных двигательных умений — развитие навыков устойчивой ходьбы, уверенного бега, лазания по невысоким конструкциям, попытки подпрыгивания;

- развитие подражательных и ритмических движений — обучение через показ: покачивания, наклоны, приседания, хлопки в ладоши, притопы, выполнение простых танцевальных комбинаций;

- формирование начальных навыков игры по правилам — обучение простейшим подвижным играм с понятными условиями и четкой структурой (начало, действие, завершение);

- поддержание интереса к физической активности — использование веселых сюжетов, музыкального сопровождения, персонажей и игрушек.

Формы активности

Двигательная активность для детей 2–3 лет должна быть насыщенной, разнообразной и построенной в игровой форме. Предлагаются примеры наиболее эффективных форм:

- хождение по дорожкам разной ширины и формы (прямая, извилистая, с поворотами) развивает координацию и чувство равновесия;

- ползание в тоннелях, лазание через обручи и на мягкие модули помогает укреплять мышцы, развивает ловкость и ориентировку в пространстве;

- качание на качелях, катание на детском самокате или машине дает важный сенсорный опыт и укрепляет вестибулярный аппарат;

- музыкально-двигательные игры — это хлопки в ладоши, притопы ногами, шаги по кругу, поклоны, потягивания. Движения под музыку развивают чувство ритма и слуховое внимание;

- игры с мячом — «Прокати мяч другу», «Лови мячик», «Попади в цель» формируют глазомер, меткость и навыки взаимодействия со сверстниками;

- подвижные игры типа «Догони меня», «Солнышко и дождик», «Кошка и мышки» — обучают ребенка чередованию ролей, действию по сигналу, ориентации в группе.

Взрослый играет роль организатора, помощника и активного участника в игре. Важно поддерживать инициативу ребенка, поощрять успехи и не требовать жесткого выполнения заданий. Основная цель — формирование устойчивого интереса к движению и создание условий для безопасного, радостного и гармоничного развития.

3–4 ГОДА

Возрастные особенности

В возрасте от 3 до 4 лет дети демонстрируют заметный скачок в физическом и психическом развитии. Двигательная активность становится более координированной, целенаправленной и выносливой. Дети способны дольше удерживать внимание на задании, лучше понимают инструкции и активно стремятся к участию в подвижных играх.

Произвольная регуляция движений в этом возрасте значительно улучшается — ребенок может начинать и прекращать движение по сигналу взрослого, удерживать равновесие, следовать за простыми правилами и инструкциями. Дети учатся оценивать свои действия и начинают осознанно контролировать движения тела, что особенно важно для формирования двигательной самостоятельности.

Также возраст 3–4 лет — это время развития интереса к играм с правилами и первичной соревновательной деятельности. Ребенок уже не просто действует ради удовольствия от движения, но стремится к

достижению цели, победе, признанию. Это открывает новые возможности для внедрения командных и сюжетных игр, способствующих развитию социальных навыков.

Задачи физической активности

На данном этапе организация двигательной активности должна решать следующие задачи:

- развитие базовых физических навыков: улучшение навыков бега (в том числе с поворотами и ускорениями), прыжков (на двух ногах, с продвижением вперёд), метания предметов (в мишень, на дальность);
- формирование основ командного взаимодействия: приучение к совместной деятельности с другими детьми, к очередности, поддержке товарищей, действиям по общим правилам;
- обучение простым игровым правилам: развитие способности следовать инструкции, выполнять роль в игре, понимать условности игрового процесса.

Формы активности

Для детей 3–4 лет особенно важна эмоционально насыщенная, игровая, сюжетная подача двигательной активности. Эффективные формы занятий включают:

1) Подвижные игры с элементами бега и ловли:

- «Салки» — классическая игра на внимание и скорость, развивает ловкость и ориентировку;
- «Замри» — игра на произвольность и слуховое внимание: дети должны замереть по сигналу;
- «Кто быстрее», «Мышки и кот» — развивают реакцию, умение действовать быстро и слаженно.

2) Игры с мячом. Катание мяча друг другу, броски в цель, ловля двумя руками, отбивание мячом от пола или стены.

Эти игры развивают координацию, глазомер, точность, а также навыки взаимодействия и очередности.

3) Игры на равновесие. Ходьба по линии (нарисованной или скакалке), балансировка на гимнастическом бревне, перешагивание через предметы.

Эти упражнения развивают вестибулярный аппарат, концентрацию внимания и уверенность в своих движениях.

4) Танцевально-ритмические упражнения. Простые движения под музыку с повторяющимися элементами (повороты, шаги, хлопки, наклоны).

Они помогают развивать чувство ритма, пространственное мышление и эмоциональную выразительность.

Таким образом, физическая активность в возрасте 3–4 лет направлена не только на совершенствование двигательных умений, но и на формирование социально значимых качеств: умения играть в команде, следовать правилам, управлять своими действиями. Важно, чтобы занятия были разнообразными, игровыми и проходили в атмосфере доброжелательности, поощрения и радости движения.

4–5 ЛЕТ

Возрастные особенности

К возрасту 4–5 лет у детей уже достаточно хорошо развиты основные двигательные функции. Ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и балансировка выполняются более точно и уверенно. Координация движений становится более четкой, возрастает контроль над телом, появляется интерес к выполнению новых, более сложных двигательных задач.

На этом этапе дети уже хорошо понимают инструкцию, могут планировать свои действия, запоминать последовательность движений и корректировать свои действия в соответствии с условиями игры или задания. У ребенка формируется произвольность поведения, он способен дольше концентрироваться на одной активности и выполнять действия по сигналу.

Потребность в движении остается высокой, однако все чаще проявляется желание действовать в коллективе, соревноваться, демонстрировать свои умения другим детям или взрослым. Это создает благоприятные условия для использования более сложных форм двигательной активности, включающих элементы командной работы, ролевого взаимодействия и простых правил соревнования.

Задачи физической активности в этом возрасте являются:

- развитие силы, ловкости и координации движений — разнообразные упражнения, требующие контроля, точности, смены поз и ритма, направлены на укрепление всего опорно-двигательного аппарата и развитие моторного интеллекта;

- освоение более сложных подвижных игр — с усложнёнными правилами, последовательностью действий, элементами соревнования, использованием спортивного инвентаря;

- формирование культуры двигательной активности — приучение к регулярной зарядке, аккуратному обращению со снарядами, соблюдению правил безопасного движения, взаимопомощи и поддержки сверстников.

Формы активности

Физическая активность в этом возрасте должна сочетать развитие физических качеств и социально-коммуникативных навыков. Эффективные формы активности включают:

1) Эстафеты и полосы препятствий

Эстафеты с бегом, прыжками, ползанием, переносом предметов помогают развивать силу, ловкость и координацию, а также учат работать в команде, ждать очереди, действовать по сигналу.

2) Полосы препятствий можно выстраивать из мячей, обручей, кеглей, скакалок и мягких модулей. Это увлекательная форма активности, где важно не только двигаться, но и думать.

3) Игры на командное взаимодействие:

- «Перенеси флажок» — дети передают флажок, бегая по очереди, действуя слаженно;

- «Передай мяч» — игра, развивающая быстроту реакции и точность движений, а также чувство коллективизма.

Такие игры формируют умение следовать игровому плану, распределять роли и радоваться победе команды, а не только личному результату.

4) Утренняя гимнастика с использованием инвентаря

Зарядка с мячами, скакалками, лентами или гимнастическими палками делает упражнения более интересными и разнообразными. Она может включать элементы ритмики, растяжки, баланса и силы. Музыкальное сопровождение помогает детям двигаться с удовольствием и ритмично.

Таким образом, физическая активность для детей 4–5 лет становится не только средством физического развития, но и важным этапом социализации, формирования самоконтроля, внимательности и дисциплины. Занятия должны быть подвижными, эмоционально насыщенными и содержать как свободные, так и структурированные формы активности.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Организация двигательной активности у детей дошкольного возраста требует системного и продуманного подхода. Эффективность и безопасность таких занятий напрямую зависят от соблюдения ряда базовых принципов. Ниже представлены ключевые ориентиры для педагогов и родителей, направленные на создание благоприятных условий для физического развития ребенка.

1. Безопасность

Безопасность — основной приоритет при организации любой формы физической активности. Важно предусмотреть:

- соответствующее **покрытие пола** (не скользкое, упругое);
- отсутствие острых углов, выступов, неустойчивых предметов;
- использование **мягких модулей**, матов и защитных накладок при занятиях с оборудованием;
- выбор **качественного, проверенного и соответствующего возрасту инвентаря** (мячи, скакалки, обручи и т.п.);
- постоянное **наблюдение взрослого**, особенно при выполнении упражнений на равновесие, лазание, метание.

Также необходимо обучать детей элементарным правилам поведения на физкультуре: не толкаться, не перебегать вперёд других, действовать по сигналу.

2. Регулярность

Физическая активность должна быть **ежедневной** и интегрированной в режим дня ребенка. Согласно рекомендациям ВОЗ, **дети дошкольного возраста должны активно двигаться не менее 60 минут в день**, включая:

- **утреннюю гимнастику**;
- **прогулки с элементами подвижных игр**;

- **организованные деятельности** с упражнениями на развитие различных групп мышц;

- **свободную двигательную активность** в игровой форме (самостоятельное движение в группе или дома).

Двигательная нагрузка может быть разбита на 3–4 блока по 15–20 минут в течение дня. Это способствует меньшей утомляемости и поддержанию интереса.

3. Возрастная адекватность

Нагрузки должны **соответствовать возрасту и индивидуальным возможностям** ребенка. Недопустима перегрузка, излишние повторения или насильственное выполнение упражнений.

Педагог/воспитатель должен уметь:

- **различать уровень физического развития** детей в группе;
- **предлагать выбор** вариантов выполнения упражнения (облегченный или более сложный);

- **наблюдать за реакцией ребенка** на нагрузку (темп дыхания, усталость, интерес).

В этом возрасте особенно важно формировать **положительное отношение к физической активности**, избегая негативного опыта и переутомления.

4. Игровой характер

Детям дошкольного возраста трудно воспринимать физические упражнения в чистом виде. Поэтому ведущим принципом организации занятий должна быть **игровая мотивация**. Это включает:

- введение сюжета (например: «прыгаем по кочкам, убегаем от волка»);

- использование **знакомых персонажей** или животных;
- эмоционально окрашенную речь и подачу материала;
- поощрение за активность, а не за точность выполнения.

Игра помогает ребёнку **естественно включаться в движение**, не испытывая давления или страха ошибки.

5. Разнообразие форм

Для полноценного физического развития необходимо использовать **широкий спектр двигательной активности**:

- **упражнения под музыку** (ритмика, танцевальные элементы);
- **подвижные игры** (с бегом, прыжками, метанием);
- **командные и сюжетные игры**;
- **упражнения на гибкость и растяжку**;
- **элементы дыхательной гимнастики и йоги для малышей**.

Разнообразие форм помогает охватить разные группы мышц, развивает выносливость, баланс, координацию, а также удерживает внимание детей.

Соблюдение этих принципов создает основу для **гармоничного, радостного и безопасного двигательного развития** детей дошкольного

возраста, а также формирует позитивное отношение к физической активности на всю жизнь.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПО ДНЯМ НЕДЕЛИ

Правильная организация двигательной активности в течение недели позволяет обеспечить всестороннее развитие физических качеств ребёнка, избегая перегрузки и однообразия. Ниже представлено ориентировочное недельное распределение, которое может быть адаптировано под конкретные условия дошкольной организации или домашней работы с детьми.

Такой подход помогает сбалансировать нагрузку, включить разные типы движений (сила, ловкость, выносливость, координация, гибкость) и поддерживать постоянный интерес у детей за счет разнообразия форм.

Понедельник — Подвижная игра на свежем воздухе

Начало недели — отличное время для активной разрядки после выходных. Подвижные игры на улице позволяют детям двигаться свободно, с выраженной эмоциональной отдачей.

Примеры активности:

- «Салки», «Ловишки», «Кто быстрее добежит»;
- Игры с бегом, прыжками, метанием шишек, снежков или мячей;
- Использование природных объектов: бег по дорожке, прыжки через палочки, бег вокруг деревьев

Игры на воздухе способствуют развитию выносливости, быстроты, координации, а также укрепляют иммунитет благодаря естественным климатическим условиям.

Вторник — Танцевально-ритмическая гимнастика

Вторник можно посвятить занятиям, развивающим чувство ритма, слуховое внимание и эмоциональную выразительность. Музыка делает упражнения более увлекательными и помогает детям лучше запоминать движения.

Примеры активности:

- Простые танцевальные комбинации (шаги, хлопки, повороты);
- Игра «Повтори за мной» под музыку;
- Движения под сказки или стихи в сопровождении ритмических инструментов.

Это отличный способ развивать пластичность, координацию, мышечный тонус и эмоциональный отклик на музыку.

Среда — Игры с предметами (мяч, обруч, скакалка)

Среда подходит для освоения основных умений владения предметами и работы с инвентарём. Такие игры требуют от ребёнка концентрации внимания, координации и ловкости.

Примеры активности:

- Катание, бросание и ловля мяча;

- Прыжки в обруч, перекладывание предметов;
- Простые упражнения со скакалкой (вращение, шаги через скакалку).

Работа с предметами формирует глазомер, точность движений, пространственное мышление и уверенность в себе.

Четверг — Упражнения на равновесие и координацию

Четверг можно использовать для более спокойных, но важных упражнений, развивающих внутреннюю устойчивость, внимание и координацию движений.

Примеры активности:

- Ходьба по линии, по наклонной доске;
- Балансировка на одной ноге, упражнения с мячом на голове;
- Игры «Замри», «Ласточка», упражнения на потягивание.

Такие задания особенно важны для формирования осанки, развития вестибулярного аппарата и уверенного движения в пространстве.

Пятница — Игровая эстафета, свободное движение

Завершение недели можно сделать более свободным, но всё же организованным. Пятница — день для радостной двигательной активности, подведения итогов и закрепления навыков.

Примеры активности:

- Командные эстафеты с элементами бега, прыжков, переноски предметов;
- «Кто быстрее соберёт игрушки», «Передай мяч», «Проползи в тоннель»;
- Свободное движение по станциям (каждая с разной задачей: попрыгать, пролезть, покатать мяч).

Такой формат позволяет детям проявить инициативу, выбрать темп, завершить неделю с положительными эмоциями.

Таким образом, четкое планирование физической активности на неделю помогает:

- обеспечивать гармоничное развитие разных физических качеств;
- сохранять интерес и мотивацию детей к занятиям;
- формировать у ребенка привычку к регулярному и разнообразному движению.

Эта структура может адаптироваться под погоду, группу детей и конкретные задачи образовательной программы.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДДЕРЖКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

Физическая активность в раннем возрасте — это не только основа здоровья, но и важная часть эмоционального и интеллектуального развития ребёнка. Роль семьи в формировании активного образа жизни невозможно переоценить. Ниже представлены простые, но эффективные рекомендации для родителей:

1. Превратите движение в естественную часть повседневной жизни

Физическая активность должна быть не эпизодическим мероприятием, а привычкой. Включайте движение в ежедневный распорядок: утреннюю зарядку, прогулки, активные игры дома. Не нужно ждать подходящих условий или особого времени — двигаться можно в любое время дня.

2. Будьте вместе: ползайте, прыгайте, танцуйте

Дети охотно повторяют за взрослыми. Когда мама или папа танцуют, играют в мяч или ползают по полу, ребёнок воспринимает движение как весёлую и значимую часть общения. Это укрепляет эмоциональную связь и делает физическую активность естественным проявлением любви и заботы.

3. Снижайте пассивное экранное время

Чрезмерное пребывание перед телевизором, планшетом или телефоном ограничивает двигательную активность и негативно сказывается на здоровье и поведении. Важно ограничивать экранное время и заменять его активными играми, рисованием, прогулками.

4. Давайте ребёнку свободу в движении

Позволяйте бегать, прыгать, карабкаться — в разумных пределах и в безопасной обстановке. Не запрещайте движение «просто так». Через двигательную свободу ребёнок исследует мир, развивает уверенность и самостоятельность.

5. Создайте позитивный эмоциональный фон

Движение должно приносить радость, а не быть обязанностью или наказанием. Хвалите за старание, а не за точность. Смех, улыбки, весёлое настроение — лучшее сопровождение для физической активности в любом возрасте.

Поддержка родителей — главный двигатель активности ребенка. Сделайте движение семейной ценностью!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая активность — это не просто движение ради движения. В раннем возрасте она выступает естественным способом познания мира, общения и выражения эмоций, формирует здоровье, уверенность, самостоятельность и радость жизни. Ребёнок растёт, развивается, учится и чувствует себя счастливым — именно в движении.

Организованная физическая активность должна учитывать возрастные особенности и индивидуальный темп развития каждого ребенка. Это означает, что задания должны быть посильными, безопасными, разнообразными и обязательно интересными. Никакое упражнение не принесет пользы, если оно вызывает скуку, страх или напряжение. Именно поэтому ключевую роль в работе с детьми играет игровой подход: сюжет, ритм, фантазия, командный дух.

Двигательная активность — это не только прыжки и бег. Это возможность развивать координацию, равновесие, пространственное мышление, речь, внимание, чувство ритма и умение работать в группе. Через активную игру дети учатся понимать правила, принимать участие в коллективе, проявлять инициативу и доводить начатое до конца.

Роль взрослого — не просто наблюдать, а быть активным участником, помощником и вдохновителем. Когда педагог или родитель сам включается в движение, поддерживает, поощряет и уважает темп ребенка — это формирует у малыша положительное отношение к активности и здоровому образу жизни на долгие годы.

Важно помнить: нет универсального рецепта. Каждый ребенок уникален — один быстрее осваивает бег, другой лучше ориентируется в ритме, третий нуждается в большей поддержке. Но всех объединяет одно — потребность в движении, внимании и положительном опыте.

Формируя у ребенка привычку двигаться с удовольствием, мы закладываем основу его физического и психоэмоционального благополучия. Это инвестиция в здоровье, развитие и качество жизни. Поэтому физическая активность должна быть не разовым событием, а естественной, радостной и регулярной частью жизни ребёнка — как в детском саду, так и дома.

Пусть каждый день ребенка будет наполнен движением, открытием и радостью!

Примеры активностей

1. «Веселые животные» (2–4 года)

Цель: Развивать координацию и воображение.

Ход: Педагог говорит: «Покажи, как прыгает зайчик» — дети прыгают, как зайцы. Меняются образы: медведь (шагаем), кошка (пластично), змея (ползём).

Продолжительность: 5–7 минут.

2. «Цветные круги» (3–5 лет)

Инвентарь: Цветные кружки, разложенные на полу.

Задание: По сигналу педагог называет цвет — дети бегут к кружку нужного цвета. Вариации: прыжки к кружку, ползком, на одной ноге.

Развивает: скорость реакции, внимательность.

3. «Перенеси предмет» (2–4 года)

Описание: Ребенок берет мягкий предмет и несет его по обозначенной линии (мел, лента), стараясь не уронить.

Навыки: равновесие, координация, аккуратность.

4. «Зарядка с музыкой» (1–5 лет)

Инвентарь: музыкальный проигрыватель.

Ход: Простые повторяющиеся движения под музыку: поднять руки, присесть, потянуться, хлопнуть.

Подходит для утренней гимнастики.