

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 421 г. Челябинска»

---

45410, г. Челябинска, ул. Шота Руставели, 4-а, телефон (факс) 256- 56- 15, 256-37-54, [mdou421@mail.ru](mailto:mdou421@mail.ru);  
<http://ds421.ru> ИНН 7449020809; КПП 744901001

Одобрена на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ «ДС № 421 г. Челябинска»  
Протокол № 1 от 31.08.20

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим  
МБДОУ «ДС № 421 г. Челябинска»  
Т.Н. Герасимовой \_\_\_\_\_  
Приказ № 66/2 –о от 31.08.2020

Рабочая программа  
образовательной области  
«Физическое развитие»  
( с 1,6 до 2 лет)

Педагоги: Пунанова Е.А.  
Ахигова З.Х.

## Актуальность

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Принципы организации содержания рабочей программы:

- *принцип природа сообразности* – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

- *принцип гуманизации педагогического процесса* - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

- *принцип развивающего обучения* — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- *принцип индивидуального подхода* — ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Условно приняты следующие периоды детства:

Период новорожденности - первые 3-4 недели жизни. Ребенок приспосабливается к новым условиям (у него возникает легочное дыхание, начинает функционировать пищеварительный тракт, устанавливается теплорегуляция); его нервная система еще незрелая - из-за несовершенства коры головного мозга, выражены только безусловные рефлексы.

Грудной период - первый год жизни. Начинают совершенствоваться функции центральной нервной системы; вырабатываются условные рефлексы; формируются движения; быстро увеличиваются вес и рост.

Преддошкольный период - от 1 года до 3 лет. Рост несколько замедляется, двигательные навыки совершенствуются; формируется речь; ребенок приобретает некоторые гигиенические навыки.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

### **Характеристика возрастных особенностей воспитанников**

Раннее детство (от 1 года до 3 лет) включает в себе потенциал для возникновения следующих возрастных новообразований.

Развитие произвольности. Действуя с вещами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения; на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением (в основном в ответ на указания взрослого).

### **Целевые ориентиры образовательного процесса**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены

### Промежуточные планируемые результаты

*1 – 3 года:*

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- хорошо спит, активен во время бодрствования
- имеет хороший аппетит, регулярный стул.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет правильно мыть руки и насухо их вытирать;
- умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;
- употребляет слова «спасибо», «пожалуйста».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);
- при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бегать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

### **Задачи рабочей программы**

Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту,

гибкость, силу, общую выносливость;

Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;

Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

*1-3 года*

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна

Создавать условия активного бодрствования

Поддерживать хороший аппетит

Способствовать выработке навыка регулирования собственных физиологических отпавлений.

Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду

Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

*1 – 3 года*

Учить правильно мыть руки и насухо их вытирать;

Поощрять желание самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;

Напоминать об употреблении слов «спасибо», «пожалуйста».

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

*1-3 года*

Способствовать формированию простейших понятий о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);

Оказывать помощь в использовании индивидуальных предметов (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

*Развитие физических качеств:*

*1-3 года*

Учить прыгать на месте и с продвижением вперед;

Развивать общую выносливость в ходе непрерывного бега (в течение 30–40 с);

Учить влезать на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);

Обучать действиям с мячом (берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч).

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

*1-3 года*

Учить ходить в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);

Учить бросать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;

Способствовать бегу к указанной цели;  
 Поощрять воспроизведение простые движений по показу взрослого.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

*1-3 года*

Привлекать к выполнению движений имитационного характера, участию в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

Вызывать эмоциональный отклик от участия в двигательной деятельности

**Особенности организации образовательного процесса**

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

непрерывная образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);

образовательная деятельность в режимных моментах;

самостоятельная деятельность детей;

образовательная деятельность в семье.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, продуктивной, а также чтения художественной литературы).

| Совместная образовательная деятельность педагогов и детей   |  | Самостоятельная деятельность детей   | Образовательная деятельность в семье  |
|---|--|--|---------------------------------------|
| Непрерывная образовательная деятельность  | Образовательная деятельность в режимных моментах       |  |                                       |
| физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкульт-минутки; | Решение образовательных задач в ходе режимных моментов | Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде | Решение образовательных задач в семье |

Ежедневный объем непрерывная образовательной деятельности определяется регламентом деятельности, которое ежегодно утверждается заведующим.

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

**Модель образовательного процесса**  
**Комплексно-тематическая модель**

Комплексно–тематический принцип образовательного процесса определяется Научной концепцией дошкольного образования (под ред. В. И. Слободчикова, 2005 год) как основополагающий принцип для структурирования содержания образования дошкольников. Авторы поясняют, что «...тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере деятельности, представлено в эмоционально-образной, а не абстрактно-логической форме». Темы придают системность и культуросообразность образовательному процессу. Реализация темы в комплексе разных видов деятельности (в игре, рисовании, конструировании и др.) призывает взрослого к более свободной позиции – позиции партнера, а не учителя [5].

В основу организации образовательных содержаний ставится тема, которая выступает как сообщаемое знание и представляется в эмоционально-образной форме. Реализация темы в разных видах детской деятельности («проживание» ее ребенком) вынуждает взрослого к выбору более свободной позиции, приближая ее к партнерской. Набор тем определяет воспитатель и это придает систематичность всему образовательному процессу. Модель предъявляет довольно высокие требования к общей культуре и творческому и педагогическому потенциалу воспитателя, так как отбор тем является сложным процессом.

**Предметно-средовая модель.** Содержание образования проецируется непосредственно на предметную среду. Взрослый – организатор предметных сред, подбирает автодидактический, развивающий материал, провоцирует пробы и фиксирует ошибки ребенка.

Организационной основой реализации Программы является Календарь тематических недель (событий, проектов, игровых обучающих ситуаций и т.п.)

Сочетание в программе трёх подходов позволяет, с одной стороны, осуществлять проблемное обучение, направлять и обогащать развитие детей, а с другой стороны – организовать для детей культурное пространство свободного действия, необходимое для процесса индивидуализации.

Оптимальное сочетание моделей обеспечивается учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также от конкретной образовательной ситуации. Ввиду специфики дошкольного возраста предпочтение отдаётся комплексно-тематической и средовой составляющим модели образовательного процесса.

*Календарь тематических недель*

| Месяц    | Неделя | Тема                           |
|----------|--------|--------------------------------|
| Сентябрь | 1      | «Здравствуй, детский сад»      |
|          | 2      | «Мой дом»                      |
|          | 3      | «Урожай»                       |
|          | 4      | «Краски осени»                 |
| Октябрь  | 1      | «Животный мир»                 |
|          | 2      | «Я - человек»                  |
|          | 3      | «Народная культура и традиции» |
|          | 4      | «Наш быт»                      |
| Ноябрь   | 1      | «Дружба»                       |
|          | 2      | «Транспорт»                    |
|          | 3      | «Здоровей-ка»                  |
|          | 4      | «Кто как готовится к зиме»     |
| Декабрь  | 1      | «Здравствуй, зимушка-зима!»    |
|          | 2      | «Город мастеров»               |
|          | 3      | «Новогодний калейдоскоп»       |
|          | 4      | «Новогодний калейдоскоп»       |

|         |   |                              |
|---------|---|------------------------------|
| Январь  | 1 | «Рождественские каникулы»    |
|         | 2 |                              |
|         | 3 | «В гостях у сказки»          |
|         | 4 | «Этикет»                     |
| Февраль | 1 | «Моя семья»                  |
|         | 2 | «Азбука безопасности»        |
|         | 3 | «Наши защитники»             |
|         | 4 | «Маленькие исследователи»    |
| Март    | 1 | «Женский день»               |
|         | 2 | «Миром правит доброта»       |
|         | 3 | «Быть здоровыми хотим»       |
|         | 4 | «Весна шагает по планете»    |
| Апрель  | 1 | «Цирк»                       |
|         | 2 | «Встречаем птиц»             |
|         | 3 | «Приведём в порядок планету» |
|         | 4 | «Волшебница вода»            |
| Май     | 1 | «Праздник весны и труда»     |
|         | 2 | «День победы»                |
|         | 3 | «Мир природы»                |
|         | 4 | «Вот какие мы стали большие» |

#### Форма образовательного процесса с учётом темы недели

| Совместная деятельность |  |       |  |        | Самостоятельная деятельность детей: организация РППС |
|-------------------------|--|-------|--|--------|--|
| НОД                     | Совместная деятельность в ходе режимных моментов |       |  |        |  |
|                         | Форма организации:                               | Утро: | День:  | Вечер: |  |
|                         |  |       | Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну |        |  |
|                         | Групповая, подгрупповая работа, работа в парах   |       |  |        | Создать условия для:                                 |
|                         | Индивидуальная работа                            |       |  |        | Образовательная деятельность в семье                 |
|                         | Ситуативные беседы                               |       |  |        |  |

#### Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

|   |  |                                    |                                      |
|---|--|------------------------------------|--------------------------------------|
| Совместная образовательная деятельность педагогов и детей |  | Самостоятельная деятельность детей | Образовательная деятельность в семье |
| непрерывная образовательная деятельность                  | образовательная деятельность в режимных моментах |                                    |                                      |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развлечения; сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p> | <p>Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна. Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня;</p> <p>Объяснение</p> <p>Показ</p> <p>Дидактические игры</p> <p>Чтение художественных произведений</p> <p>Личный пример</p> <p>Иллюстративный материал</p> <p>Досуг</p> <p>Театрализованные игры</p> | <p>Подвижные игры</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Имитационные движения</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p> | <p>Экскурсии в природу</p> <p>Пешие прогулки</p> <p>Беседа</p> <p>Совместные игры</p> <p>Походы</p> <p>Занятия в спортивных секциях</p> <p>Посещение бассейна</p> <p>Чтение художественных произведений</p> |
|--|---|--|---|

### **Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ**

Психологическое сопровождение развития ребенка:

- диагностика когнитивно-эмоциональной сферы дошкольников;
- занятия по коррекции и развитию психических функций, эмоционально-волевой сферы;
- медико-психологические консультации для родителей по преимуществах воспитания детей и уходу за ними.

Виды организации режима двигательной активности ребенка:

1. Регламентированная деятельность:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на улице (в теплое и холодное время года);
- хореография;
- физминутки;
- гимнастика после сна;
- спортивные праздники.

2. Частично регламентированная деятельность:

- спортивные упражнения на воздухе;
- подвижные игры на прогулке;
- День здоровья.

3. Нерегламентированная деятельность:

- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении;
- самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе.

Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:

- Занятия на тему «Познай себя»;
- словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни;
- моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности;
- полоскание рта после еды.

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:

1. Профилактические мероприятия:

- комплексы ЛФК и гимнастики после сна;
- комплекс мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа;
- комплекс витаминной профилактики.

2. Общеукрепляющие мероприятия:

- закаливание;
- подбор оптимальной одежды при различных температурах;
- режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня
- свето-воздушные и солнечные ванны.

3. Коррекционные мероприятия:

- осмотр детей с хроническими заболеваниями носоглотки ЛОР врачом;
- ежегодные профилактические осмотры детей специалистами.

Оздоровительный режим осуществляется в зависимости от возраста, времени года:

| № п/п | Закаливающие мероприятия                                   | Возраст             | Периодичность<br>Температурный режим  |
|-------|--|---------------------|---|
| 1.    | Прием на воздухе   | 2-7 лет             | ежедневно, до $-15^{\circ}\text{C}$   |
| 2.    | Утренняя гимнастика  | 2-7 лет             | ежедневно, 6 – 10 мин.  |
| 3.    | Закаливание воздухом<br>(воздушные ванны)                  | 2-3 года<br>4-7 лет | $23^{\circ}\text{C} - 20^{\circ}\text{C}$<br>$22^{\circ}\text{C} - 20^{\circ}\text{C}$<br>5 – 10 мин.   |
| 4.    | Прогулки (подвижные<br>игры, упражнения)                   | 2-7 лет             | ежедневно (2 раза в день)   |
| 5.    | Целевые прогулки и походы                                  | с 4 лет             | 1 раз в 3 месяца  |
| 6.    | Физкультурные занятия                                      | 2-7 лет             | 2 раза в неделю   |
| 7.    | Проветривание  | все помещения ДОУ   | сквозное – 2 раза в день,<br>в течение 5-10 мин., до $+14 - +16^{\circ}\text{C}$<br>одностороннее – летом в присутствии детей (во время сна, игр) |
| 8.    | Воздушно-температурный режим:<br>- в группе<br>- в спальне |                     | ежедневно<br>$+18...+20^{\circ}\text{C}$<br>$+16...+18^{\circ}\text{C}$   |
| 9.    | Одежда в группе  |                     | облегченная   |

## Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей

### *Здоровьесберегающие технологии*

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний

#### *Учебно-воспитательные технологии*

Концептуальные идеи и принципы:

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни,
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

#### *Психолого-педагогические технологии*

Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.

– в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

### *Организационно-педагогические технологии*

Концептуальные идеи и принципы:

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания
- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

| <b>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</b> | <b>Особенности методики проведения</b>  | <b>Время проведения в режиме дня</b>  |
|---|---|---|
| Физкультурное занятие                                     | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение  | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин.   |
| Подвижные и спортивные игры                               | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр   | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп |
| Гимнастика пальчиковая                                    | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)  | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно   |
| Гимнастика для глаз                                       | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога   | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста                           |
| Гимнастика дыхательная                                    | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры   | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы  |
| Гимнастика бодрящая                                       | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.   |

## Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, при этом им желанно двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

### Проектирование предметно-развивающей среды в ДОУ

| Использование пространства   | Влияние пространства на физическое развитие ребенка  |
|--|--|
| Многофункциональное использование всех помещений ДОУ. Использование спален, раздевалок увеличивают пространство для детей  | Увеличивается двигательное пространство, что способствует увеличению двигательной нагрузки   |
| Создание игрового пространства, мини-кабинетов, экологической лаборатории, логопункта и т.д. создают возможность детям осваивать все пространство ДОУ.   | Еще более увеличивается пространство для движений  |
| «Изрезанность» пространства. «Лабиринтное» расположение мебели (при этом мебель не должна быть высокой, чтобы визуально не исчезло ощущение простора, света в помещении)   | Двигаясь по «изрезанному» пространству, ребенок учится координировать свои движения, владеть своим телом                                       |
| Гибкость, мобильность обстановки во всех помещениях ДОУ  | Тело ребенка, реагируя на изменение обстановки, само становится гибким и мобильным   |
| Все пространство «разбирается» на части и вместо целостного пространства проектируется множество небольших «центров», в которых относительно полно представлены различные виды деятельности и имеется все необходимое оборудование | Создание центров физических движений; спортивный зал, свободные коридоры дают возможность заниматься физическими упражнениями, не мешая другим |

| Использование Времени   | Влияние пространства на физическое развитие ребенка                        |
|---|--|
| Временная последовательность разных видов жизнедеятельности   | Выработка динамических стереотипов способствует улучшению здоровья в целом |
| Оптимальное сочетание в режиме дня регламентированной целенаправленной познавательной деятельности под руководством взрослых, нерегламентированной деятельности при организации взрослым и свободной деятельности (соответственно 20:40:40) | Отсутствует утомляемость   |
| Время для общения по схемам:<br>«я - я»<br>«я - педагог»  | Разнообразие контактов ведет к разнообразию двигательной активности        |

|                    |  |
|--------------------|--|
| «я - друг, друзья» |  |
| «я - все»          |  |

| Использование предметного Окружения  | Влияние пространства на физическое развитие ребенка |
|--|---|
| Использование многофункциональных, вариативных модулей   | Развивается физическая сила                         |
| Разнообразное стационарное оборудование сюжетно-ролевых игр (игры всегда развернуты)                 | Активизация движений                                |
| Дидактические игры и пособия по всем разделам программы в доступном месте                            | Развивается усидчивость.                            |
| Широкое использование в интерьере значков, моделей, символов, схем, планов, загадочных знаков и т.п. | Развивается концентрация внимания.                  |

### **Набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития**

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

#### Физкультурное оборудование

| Тип оборудования             | Наименование  | Размеры, масса                        | Кол-во на группу |
|------------------------------|---|---------------------------------------|------------------|
| Для ходьбы, бега, равновесия | Валик мягкий укороченный  | Длина 30 см Диаметр 30 см             | 2                |
|                              | Горка детская   |                                       | 1                |
|                              | Доска с ребристой поверхностью  | Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см | 1                |
|                              | Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия) | 180 x 40 см                           | 5                |
|                              | Шнур длинный  | Длина 100-150 см                      | 1                |
| Для прыжков                  | Мини-мат  | Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см  | 10               |
|                              | Куб деревянный малый  | Ребро 15- 30 см                       | 5                |
|                              | Обруч плоский (цветной)   | Диаметр 40-50 см                      | 5                |
|                              | Палка гимнастическая длинная  | Длина 150см Сечение 3см               | 2                |
|                              | Шнур короткий плетённый   | Длина 75 см                           | 5                |
| Для катания, бросания, ловли | Корзина для метания мячей   |                                       | 1                |
|                              | Мяч резиновый   | Диаметр 10-15см                       | 10               |

|                                |                                 |                               |       |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------|
|                                | Мяч-шар надувной                | Диаметр 40 см                 | 2     |
|                                | Обруч малый                     | Диаметр 54-65см               | 5     |
|                                | Шарик пластмассовый             | Диаметр 4 см                  | 5     |
| Для ползания и лазанья         | Лесенка-стремянка двухпролетная | Высота 103 см Ширина 80-85 см | 1     |
|                                | Лабиринт (3 секции)             |                               | 1     |
| Для общеразвивающих упражнений | Мяч массажный                   | Диаметр 6-8 см                | 10    |
|                                | Мяч резиновый                   | Диаметр 10-15 см, 20-25 см    | 10    |
|                                | Обруч плоский                   | Диаметр 20-25 см              | 10    |
|                                | Палка гимнастическая короткая   | Длина 60 - 80 см              | 10    |
|                                | Колечко с лентой                | Диаметр 5 см                  | 10    |
|                                | Кольцо резиновое                | Диаметр 5-6, 18 см            | по 10 |

### **Мониторинг освоения программы образовательной области «Физическое развитие»**

Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи).

Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей» [1]

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

### **Индивидуальная карта освоения программы образовательной области «Физическое развитие»**

| Программное содержание   | 1-2<br>года | 2-3<br>года |
|--|-------------|-------------|
| <b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</b> |             |             |
| хорошо спит, активен во время бодрствования                              |             |             |
| имеет хороший аппетит, регулярный стул                                   |             |             |
| <b>Воспитание культурно-гигиенических навыков</b>                        |             |             |
| умеет правильно мыть руки и насухо их вытирать;                          |             |             |
| умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;                    |             |             |
| употребляет слова «спасибо», «пожалуйста».                               |             |             |
| <b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>      |             |             |
| имеет простейшие понятия о важности для здо-                             |             |             |

|   |  |  |
|---|--|--|
| ровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.); |  |  |
| при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком   |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)  |  |  |
| прыгает на месте и с продвижением вперед;   |  |  |
| может бежать непрерывно в течение 30–40 с;  |  |  |
| влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);  |  |  |
| берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.   |  |  |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)  |  |  |
| легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);  |  |  |
| бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;   |  |  |
| может пробежать к указанной цели;   |  |  |
| воспроизводит простые движения по показу взрослого  |  |  |
| Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании   |  |  |
| охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;   |  |  |
| получает удовольствие от участия в двигательной деятельности  |  |  |

Примечание: отметка «+» или «-»

Методы диагностики: наблюдения, беседы с ребёнком

*Данные индивидуальной карты являются основанием для планирования индивидуальной работы с конкретным ребёнком*

### **Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи [2].

#### Формы работы с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие»

| Организационная форма | Цель   | Темы (примерные):   |
|-----------------------|--|---|
| Педагогические беседы | Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. | «Одежда детей в разные сезоны»<br>«Как организовать выходной день с ребенком»<br>«Роль движений в жизни ре- |

|                           |  |  |
|---------------------------|--|--|
|                           | По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка   | бёнка»   |
| Дни открытых дверей       | Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей   | «День здоровья»  |
| Тематические консультации | Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи  | «Закаливающие процедуры-профилактика простудных заболеваний»<br>«Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?» |
| Родительские собрания     | Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора родителей. Поддержание интереса к физической культуре и спорту   | «Здоровый образ жизни. Советы доктора Айболита»<br>«Чтобы ребёнок рос здоровым»  |
| Проектная деятельность    | Вовлечение родителей в совместную физкультурно-оздоровительную деятельность<br>Овладение способами коллективной мыслительной деятельности; освоения алгоритма создания проекта на основе потребностей ребенка; Достижение позитивной открытости по отношению к родителям | «Здоровый ребенок - счастливая семья»<br>«Азбука здоровья»<br>«Традиции здоровья в нашей семье»                              |

#### Литература:

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
5. Дошкольное образование как ступень общего образования: Научная концепция/под ред. В.И. Слободчикова /В.И.Слободчиков, Н.А.Короткова, П.Г. Нежнов, И.Л.Кириллов.- М.: Институт развития дошкольного образования РАО,2005.-28с.
6. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих / Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО "Элти-Кудиц", 2003. - 160 с.
7. Проектирование основной общеобразовательной программы ДОУ/авт.-сост.И.Б.Едакова, И.В.Колосова и др. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 104 с.