Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 12»

Содержание психолого-педагогической работы

по освоению образовательной области

«Физическое развитие»

( рекомендации, в рамках городского методического объединения для воспитателей групп раннего возраста)

Автор: зам. по УВР

Мамаева Анастасия Владимировна

31.10.2019

г. Биробиджан

**(СЛАЙД 2)** «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Василий Александрович Сухомлинский

Современная жизнь ставит перед педагогами много проблем. Среди которых актуальной является проблема сохранения здоровья. Для каждого возрастного периода существует свой оптимальный уровень двигательной активности, но в раннем возрасте в связи с интенсивным обменом веществ и пластическими процессами роста потребность в движении особенно высока. Недостаточный объем двигательной активности в раннем возрасте может привести к ранним отклонениям осанки, плохо сформированной стопе и другим заболеваниям в дошкольном возрасте. Ранний возраст является периодом наиболее быстрого развития, строения и функций организма ребенка. Крепкий полноценно физически, развивающийся ребенок меньше подвержен заболеваниям.

**(СЛАЙД 3)** «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам», – гласит восточная мудрость. Сохранение и укрепление здоровья детей раннего возраста путем формирования убеждений и привычки к здоровому образу жизни, развития разнообразных двигательных и физических качеств, является главной задачей взрослых. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину

**(СЛАЙД 4)** В соответствии с ФГОС ДО содержание образовательной области «Физическое развитие» включает в себя: 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.)». (Примеч. Федеральный Образовательный стандарт дошкольного образования, Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155)

**(СЛАЙД 5)** В пункте 1.6. ФГОС ДО говорится «Стандарт направлен на решение следующих задач:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

**(СЛАЙД 6)** Из целевых ориентиров в раннем возрасте по ФГОС ДО:

* у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.)
* стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях;.

**(СЛАЙД 7)** Основные цели и задачи разделов образовательной области «Физическое развитие»

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

2. Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предуп­реждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствова­ние умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельнос­ти. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигатель­ной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполне­нии движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**(СЛАЙД 8)** *Основными направлениями работы* с детьми раннего возраста по физическому развитию являются:

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки - смотреть, ушки - слышать, носик - нюхать, язычок - пробовать (определять) на вкус, ручки - хватать, держать, трогать; ножки -стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать; туловище - наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

**Физическая культура**

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формирование умений ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Формирование умений сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развитие движений в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности. Закрепление навыков ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Развитие умений прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Формирование потребности в двигательной активности** **и физическом совершенствовании**

Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке. Развитие стремлений играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развитие умений играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формирование выразительности движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Подвижные игры. Развитие у детей желания играть вместе с воспи­тателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными дви­жениями. Способствование развитию умений детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание)

**(СЛАЙД 9)** ***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

*Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взяв­шись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с измене­нием направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой од­ним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя исидя (расстояние 50-100 см); бросание мя­ча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимание руки вперед, вверх, в стороны; скрещивание их перед гру­дью и разведение в стороны. Отведение руки назад, за спину; сгибание и разги­бание их. Хлопки руками перед собой, над головой, размахивание вперед-на­зад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Повороты (поворачиваться) вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоны вперед ив стороны. Поочередное сгибание и разгибание ног, сидя на полу. Поднимание и опускание ног, лежа на спине. Стоя на коленях, присаживание на пятки и подъем.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Ходьба на месте. Сгибание левой (правой) ноги в колене (с поддержкой) из ис­ходного положения стоя. Приседание, держась за опору; потягивание, поднима­ясь на носки. Выставление ноги вперед на пятку. Шевеление пальцами ног (сидя).

*Подвижные игры*

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и авто­мобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч вкругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Заинька», «Флажок».