

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 45 комбинированного вида  
Кировского района Санкт-Петербурга**



Семинар- практикум *«Методики физического развития детей раннего дошкольного возраста»*  
в рамках Районного методического объединения воспитателей групп раннего возраста  
Кировского района Санкт-Петербурга.  
(Дерябкина О.А. старший воспитатель ГБДОУ детский сад № 45 Кировского района  
Санкт-Петербурга)

# Физическое развитие (ФГОС ДО)

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 наносящем 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 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.).



# Физическое воспитание

(Закон об образовании в РФ+ Примерная программа воспитания)

Под воспитанием понимается «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовнонравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде»



# Физическая культура

(СанПин 1.2.3685-21, СП 2.4.3648-20)



- Физическая культура-это часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно исторической практики (А. В. Кенеман). К материальным ценностям относятся: спортивные сооружения (стадионы, спортивные залы, бассейны и др.), инвентарь, (специальная одежда, обувь и др.). К духовным ценностям принадлежат: наука, произведения искусства.

# Занятия по Физической культуре

(СанПин 1.2.3685-21, СП 2.4.3648-20)

- Комплекс определенных спортивных, физических упражнений, направленных на развитие всех групп мышц — это понятие занятия по физической культуре





# Физические упражнения

– специальные движения, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания. Так, к физическим упражнениям можно отнести упражнения «Приседания», подвижную игру «Медведи и пчелы», спортивную игру «Городки» и др. Термин «упражнения» обозначает неоднократные повторения, так же как упражнения по русскому языку и по математике. Категория «физические упражнения» отражает характер совершаемой работы, которую можно визуально наблюдать в виде перемещения тела человека или его отдельных частей в пространстве и времени. Эффективность физических упражнений определяется их содержанием



# Двигательная активность ребёнка

- овладение основными движениями. деятельность, основным компонентом которой является активность двигательного аппарата ребенка.



# Физическое развитие ребенка до 3 лет ( физиологический процесс)

Под термином «физическое развитие ребёнка» понимают динамический процесс роста (увеличение длины, массы, отдельных частей тела) в разные периоды детства. На физическое развитие детей влияет множество факторов, что иногда чрезвычайно затрудняет выявление причин его нарушения





# Возрастные особенности физического развития детей раннего дошкольного возраста.

- 1) новорожденный – первые 4 недели жизни;
- 2) грудной (младенческий) – до 1 года;
- 3) ранний детский – от 1 года до 3 лет;
- 4) дошкольный – от 3 до 6 лет.

- 1) Младенческий до 1 года
- 2) Ранний дошкольный возраст от 1 года до 3 лет
- 3) Дошкольный с 3 лет до 7 лет
- 4) Младший школьный с 7 лет до 11-12 лет
- 5) Средний школьный с 11-12 до 15 лет
- 6) Старший школьный с 15 до 17-18 лет.



**Биологическая  
периодизация**



**Педагогическая  
периодизация**

# Возрастные особенности

**1 год 6 месяцев – 2 года**



**2 года-3 года**



**Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних – не менее 60**

# Организация двигательной активности и проведение занятий по физической культуре на прогулке

- Практическая проба № 1.  
«Сравнение нормативной документации по организации физического развития на открытом воздухе в дошкольном образовательном учреждении».





# Организация двигательной активности и проведение занятий по физической культуре на прогулке

- Практическая проба № 2  
«Двигательная активность детей первой группы раннего возраста на прогулке»





# Подвижные игры

Подбор игр осуществляется:

- с учетом возраста;
- состояния здоровья;
- индивидуальных особенностей и интересов детей.



С помощью подвижных игр дети совершенствуют :

- двигательные навыки;
- нравственные волевые качества: решительность, самостоятельность, смелость, выносливость, сдержанность, самообладание, ответственность, согласование своих действий с действиями партнера по игре.

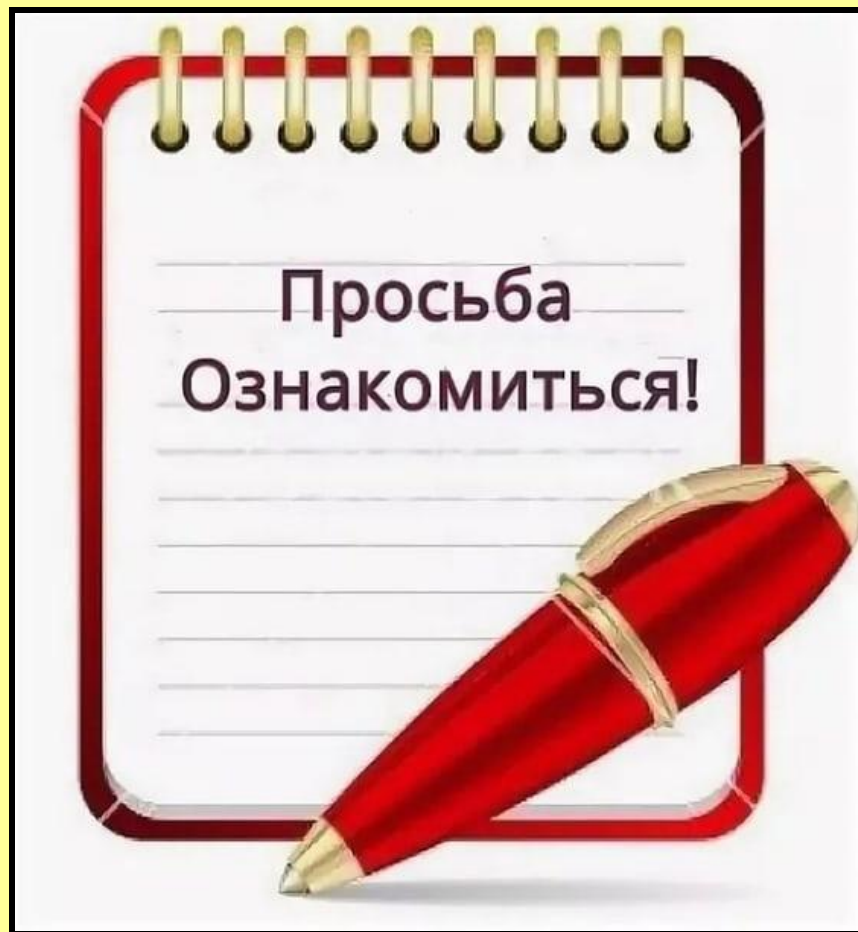
# Методика проведения подвижной игры в первой группе раннего возраста ( 1 год 6 месяцев- 3 года).

- На каждый день недели рекомендуется планировать игры разного содержания и характера
- Планируя игры, воспитатель должен учитывать предыдущую деятельность и последующую.
- На прогулках проводят 2 игры. Одна с большой, средней двигательной активностью, вторая – с малой двигательной активностью.
- Игра может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой.
- Общая длительность подвижной игры составляет не более 4-5 минут (3-4 повторения).
- Знакомство с новой игрой проводится лаконично, образно, эмоционально и продолжается 1.5-2 минуты.
- Игру рекомендуется повторять 4-5 раз в течение месяца.



## Практическая часть

- Видеопросмотр  
«Подвижная игра с  
детьми первой группы  
раннего возраста  
«Солнышко и дождик»,  
«Организация  
индивидуальной работы  
с детьми первой группы  
раннего возраста по  
развитию основного  
вида движения –  
ходьба»





# Методика проведения занятия по физической культуре на открытом воздухе с детьми 2-3 лет.



- Вводная часть : 10-15% от общей продолжительности занятия – 1 минута -1 минута 30 сек.
- Основная часть: 75-80% ( 7 минут 30 сек -8 минут)
- Заключительная часть: 5-10% ( 30 сек-1 минута)



# Методика проведения занятия по физической культуре на открытом воздухе с детьми 2-3 лет

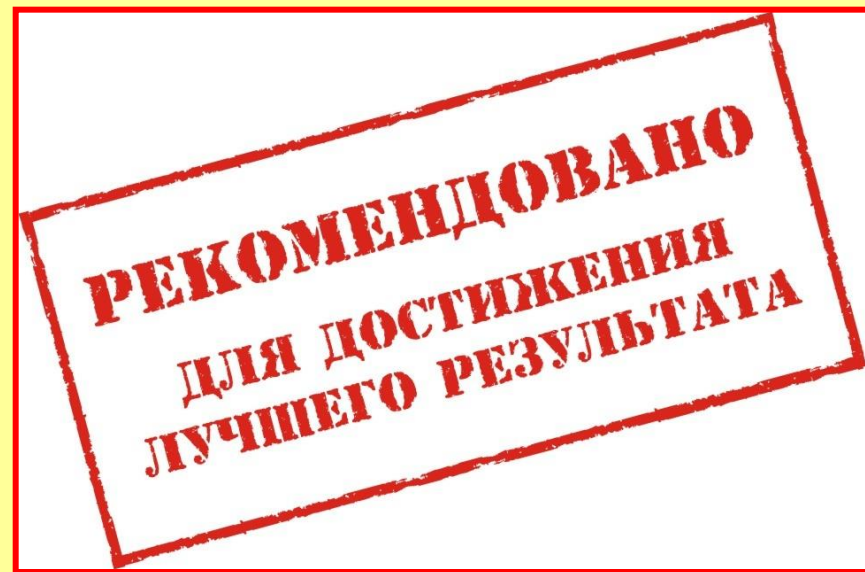
- **Вводная часть :** Мотивация детей, эмоциональный настрой на участие в занятии. Включает следующие упражнения: ходьба, бег, прыжки, построения, перестроения , ориентировка в пространстве, общеразвивающие упражнения ( ОРУ) . Главный принцип планирования комплекса ОРУ - разработка мышц по направлению «Сверху – вниз» (верхний плечевой пояс, руки, туловище, ноги)
- **Основная часть:** Упражнения направленные на тренировку различных мышечных групп, умения четко и ритмично выполнять упражнения .В основную часть входит обучение, закрепление и совершенствование основных видов движения ( ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля), подвижная игра .
- **Заключительная часть** включает упражнения на расслабление , дыхательные упражнения . Используются дыхательные упражнения в сочетании со спокойной ходьбой. Заключительная часть также может включать упражнения для мелкой моторики пальцев, различные потряхивания рук.



## Практическая часть

- Видеопросмотр

Занятие по физической культуре на открытом воздухе с детьми второй группы раннего возраста (2-3 года).



# Методика проведения подвижной игры в первой группе раннего возраста ( 1 год 6 месяцев- 3 года).

## Практическая проба № 3

Составление проекта конспекта с учетом «Графика освоения основных видов движения и игровых упражнений».



## Вывод

- Грамотно организованная двигательная активность ребенка способствует укреплению его здоровья. Она является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения. Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша, дает пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности.