



Основы физического развития детей раннего возраста: от образа тела к культуре движений

Лыкова Ирина Александровна,
доктор педагогически наук,
доцент, главный научный сотрудник,
ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и
воспитания Российской академии образования»
г. Москва, РФ



Что такое картина мира?

Картина мира — целостный образ мира, формируемый в обществе (государстве, этносе и др.) и в сознании отдельного человека, начиная с раннего и дошкольного возраста.

Картина мира имеет сложную структуру.

В качестве основных компонентов она включает: **мировосприятие, мироощущение и мировоззрение**, которые интегрируются в соответствии со спецификой конкретной эпохи, цивилизации, этноса, субкультуры или индивидуальности человека.





Становление картины мира в дошкольном детстве

В сознании каждого человека картина мира начинает складываться уже в дошкольном детстве на основе обобщения познавательного, физического, эстетического, социального, нравственного опыта, который выступает как определенным образом структурированная система всех представлений и знаний об окружающем мире и себе самом, а также способов интеллектуальной и практической деятельности.





Мировоззрение – каркас картины мира

Мировоззрение — каркас картины мира, создаваемый на основе **фундаментальных принципов и понятий** о пространстве, времени, движении, жизни, здоровье, безопасности и др. как основных характеристиках мира и человека как части мироздания. Эти понятия могут не осознаваться человеком как категории, но вместе с тем они а priori входят в его картину мира, служат для интерпретации и осмысления любой ситуации, а также для оценки объектов, явлений, поступков, событий.

Некоторые из фундаментальных понятий (время и пространство, бытие и небытие, движение и покой и др.) основываются, по всей видимости, на врожденных свойствах и способностях человека.

Представления о добре и зле, о войне и мире, истине и лжи, о **жизни и смерти, здоровье и безопасности** и др. формируются в сознании и осваиваются человеком лишь в процессе воспитания и развития – **в социокультурной образовательной среде.**





Категории—мышление—картина мира

Категории — это наиболее общие понятия, отражающие основные свойства, взаимосвязи и закономерности реального мира (в т.ч. понятия о живом и неживом, здоровье и болезни, опасности и безопасности, движении и покое, активности и бодрствовании), которые служат *средством обобщения* опыта человека и человечества (В.В. Давыдов, Н.Н. Поддьяков, С.Л. Рубинштейн).

Категориальный строй мышления служит важнейшим средством выявления и осмысления человеком фундаментальных отношений действительности. Отражение этих отношений является основой успешного функционирования способов действий и операций, реализующих широкий спектр разных видов деятельности человека





Что такое жизнь?

Жизнь — основное понятие биологии — активная форма существования материи, в некотором смысле высшая по сравнению с ее физической и химической формами существования; совокупность физических и химических процессов, протекающих в клетке, позволяющих осуществлять обмен веществ и ее деление (вне клетки жизнь не существует). Приспосабливаясь к окружающей среде, живая клетка формирует все многообразие живых организмов.

Основной атрибут живой материи — генетический код, используемый для точной передачи генетической информации из поколения в поколение (Биологический энциклопедический словарь / под ред. М.С. Гилярова).

Согласно официальному определению [NASA](#), выработанному в 1994 году и применяющемуся в задачах поиска жизни во Вселенной, жизнь — «самоподдерживающаяся химическая система, способная к дарвиновской эволюции».





Что такое здоровье?

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. К наукам, изучающим здоровье, относятся: диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, социальная психология, психофизиология, психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология и другие. Охрана здоровья человека (здравоохранение) — одна из функций государства. В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). По уставу ВОЗ, здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.





Многозначность определений «здоровье»

Калью П.И. в своей работе «Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация» рассмотрел 79 определений здоровья, сформулированных в разных странах мира, в различное время и представителями различных научных дисциплин.

Среди множества определений встречаются следующие:

- Здоровье — нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.
- Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.
- Участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
- Отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений.
- Способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.





Режим дня — это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Он строится на основе биологического ритма функционирования организма. Соблюдение режима — установленной последовательности и длительности сна, кормления (приема пищи), бодрствования — способствует нормальной деятельности всех органов и систем ребенка на основе вырабатывающегося динамического стереотипа. Критерием эффективности режима дня является хорошее эмоциональное состояние ребенка при кормлении и бодрствовании, спокойный глубокий сон, активность в образовательной деятельности.

Бодрствование — уровень активности мозга, достаточно высокий для активного взаимодействия организма с внешней средой. У человека важнейшими признаками бодрствования являются сознание и мышление.

Сон (от лат. somnus — сон) — функциональное состояние мозга и всего организма, связанное с периодическим отключением сознания от сенсорных воздействий внешнего мира; жизненно необходимое состояние, во время которого организм отдыхает и восстанавливает энергию.

Бодрствование и сон составляют единый **суточный ритм**, изменяющийся в разные периоды жизни и имеющий индивидуальные различия.

Схема проектирования режима дня для детей младенческого и раннего возраста

№п/п	Возраст (месяцы)	Кормление		Бодрствование, Максимальная длительность* (часы)	Периоды дневного сна (количество раз)
		Частота (количество раз)	Перерывы между кормлениями (часы)		
1	0–3	7	3	1–1,5	4–5
2	3–6	6	3,5	2–2,5	3
3	6–9	5	4	2–2,5	3
4	9–12	5	4	3–3,5	2
5	12–18	4	3,5–4	3,5–4,5	2
6	18–24	4	4–4,5	4,5–5,5	1
7	24–36	4	5–5,5	5,5–6	1



Культурно-гигиенические навыки

Первый год жизни

Постепенно приучать ребенка к определенному жизненному ритму и порядку, выработать у него положительное отношение к гигиеническим процедурам, кормлению и активному бодрствованию, укладыванию и физической активности;

- своевременно приучать ребенка к опрятности при осуществлении всех режимных процессов (мыть ребенку руки перед едой, повязывать салфетку; вытирать или мыть запачканные руки и лицо);
- терпеливо помогать ребенку есть с ложки (3—5 мес.) и пить из чашки (5—6 мес.), приучать самостоятельно пить из чашки, придерживая ее руками (7—8 мес.), поощрять попытки есть самостоятельно с помощью ложки (10—12 мес.);
- кормить ребенка за столом, сажать на специальный стул, использовать яркую посуду (8—10 мес.);
- побуждать ребенка принимать участие в одевании и раздевании (10—12 мес.); приучать находиться в помещении в легкой одежде, не стесняющей движения; расчесывать ребенку волосы мягкой щеткой.



Второй год жизни

Продолжать приучать ребенка к определенному жизненному ритму и порядку,

Развивать у детей начальные навыки самостоятельности при приеме пищи:

учить пользоваться ложкой, пить из чашки, садиться за стол;

учить самостоятельно мыть руки перед едой и пользоваться полотенцем (со второго полугодия);

показывать, как правильно одеваться, соблюдая необходимую последовательность;

объяснять детям назначение предметов индивидуального пользования:

расчески, носового платка, полотенца и т.п.;

предупреждать развитие вредных привычек (брать в рот пальцы, грызть ногти и пр.).



Третий год жизни

Воспитатель продолжает:

закреплять умение правильно мыть руки (намыливать до образования пены), насухо их вытирать, есть самостоятельно и аккуратно; правильно и по назначению пользоваться чашкой, ложкой и др., салфетками; учить тщательно и бесшумно пережевывать пищу; приучать детей полоскать рот питьевой водой после каждого приема пищи; формировать у детей навыки самостоятельно одеваться и раздеваться; умения аккуратно складывать одежду; застегивать молнию, пуговицу, завязывать шнурки; помогать друг другу;

побуждать детей осмысленно пользоваться предметами индивидуального назначения: расческой, стаканом для полоскания рта, полотенцем, носовым платком.

несмотря на то, что ребенок в основном уже умеет регулировать свои физиологические отправления, все же следует высаживать его на горшок перед сном, прогулкой и обязательно следить за аккуратностью этого процесса.

В этом возрасте важно стимулировать у детей активную самостоятельную деятельность, развивать и закреплять уже появившиеся навыки и умения постоянным их повторением.



Закаливание

Закаливание детей обеспечивается сочетанием воздушных, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей во время утренней прогулки.

Используются местные и общие процедуры.

Закаливание детей должно осуществляться только на фоне благоприятного физического и психического состояния ребенка.

В холодный период года дети могут гулять при температу-ре воздуха не ниже - 15° С (для средней полосы) при 4-5 слоях одежды.

Воздушные ванны применяются при переодевании несколь-ко раз в день; длительность воздушных ванн увеличивается с 2-3 до 6-10 минут. Схема закаливания воздухом и водой такая же, как и в предыдущей группе.

В качестве водного закаливания используется топтание в ванночке, дно которой покрыто мелкой галькой. Температу-ра воды при этом снижается на 2 градуса каждые три дня с +35° С, +34° С до +23° С, +22° С. При других обычных про-цедурах температура воды постепенно снижается с +30° С до +18° С,+16° С.



Задачи физического развития

Первый год жизни

- Проявлять максимально заботливый уход за ребенком и постоянное внимание к его состоянию; формировать чувство безопасности, защищенности, доверия.
- Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка.
- Создавать условия для обеспечения физиологической зрелости систем и функций организма ребенка с учетом его возрастных и индивидуальных возможностей.
- Создавать условия для сенсорно-моторного развития младенца
- Обеспечивать развитие движений на основе эмоционально-позитивного общения с близким взрослым и в совместных действиях с ним; формировать потребность в двигательной активности.
- Формировать опыт управления своим телом, овладения разнообразными «динамическими» позами и способами перемещения в пространстве; начинать знакомить со строением тела в процессе умывания, одевания, кормления, в играх-забавах на основе пестушек.



Задачи физического развития

Второй год жизни год жизни

Создавать условия для гармоничного физического и психического развития ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

Поддерживать позитивное отношение к движениям и физическим упражнениям, создавать условия для двигательной активности.

Обогащать двигательный опыт, продолжать развивать двигательные умения (ходьба, бег, прыжки, лазание, бросание, ловля и др.).

Развивать ориентировку в пространстве и элементы произвольности (управление своим телом).

Знакомить с телом человека, формировать образ и чувство своего тела (телесность).

Содействовать укреплению тонуса разных групп мышц (шеи, плеч, спины, туловища, рук и ног).

Поощрять самостоятельные действия и движения, сохраняя индивидуальный темп и ритм.

Формировать культурно-гигиенические навыки; поддерживать потребность в чистоте и опрятности.

Приобщать к здоровому образу жизни, укреплять здоровье.

Содействовать формированию физических и личностных качеств.



Задачи физического развития

Третий год жизни

Создавать условия для гармоничного физического и психического развития ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

Развивать устойчивый интерес к движениям и физическим упражнениям. Поддерживать двигательную активность.

Совершенствовать умение ребенка управлять своим телом и движениями в разных условиях, свободно ориентироваться в пространстве и активно осваивать его в процессе разных движений.

Обогащать и разнообразить двигательный опыт, изменяя способы и характер движений.

Продолжать развивать основные двигательные умения (ходьба, бег, прыжки, лазание, бросание, ловля и др.), сохраняя индивидуальный темп и ритм.

Содействовать становлению образа и чувства своего тела (телесности). Продолжать знакомить с телом человека.

Формировать культурно-гигиенические навыки; развивать потребность в чистоте и опрятности.

Приобщать к здоровому образу жизни, укреплять здоровье.

Содействовать формированию физических и личностных качеств.



Что такое безопасность?

Безопасность — это состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз, а также минимизации рисков возникновения опасности (Закон Российской Федерации «О безопасности»). Формирование культуры безопасности, риск-ориентированного мировоззрения и приобретение человеком соответствующих компетенций является кардинальным способом повышения безопасности.

Опасность — вероятность того, что может произойти или реально происходит какое-то нежелательное событие, несущее угрозу жизни и/или здоровью человека.

Культура витальной безопасности — система социокультурных норм, взглядов, установок, представлений и практических умений, характеризующих ценностное отношение человека к жизни и здоровью.





Безопасность личности

Безопасность жизнедеятельности человека понимается как обеспечение сохранности и минимизация риска от угроз для жизни и здоровья человека.

Безопасность личности — состояние защищенности человека от факторов опасности на уровне его личных интересов и потребностей; защита жизни, здоровья, достоинства, конституционных прав и свобод; обеспечение в полном объеме свободы совести и политических убеждений. Таким образом, безопасность личности — это более широкое понятие, которое вбирает в себя безопасность жизнедеятельности как важную составляющую часть.



Парциальная программа «Мир Без Опасности»



И.А. Лыкова

МИР БЕЗ ОПАСНОСТИ

ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



ОСНОВНЫЕ ВИДЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «СИТУАЦИЯ»
ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА
ГИБКАЯ ДИАГНОСТИКА, ПОДДЕРЖКА ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Соответствует ФГОС ДО

Издательский дом  «Цветной мир»



И.А. Лыкова

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОГРАММЕ Мир Без Опасности

СПЕЦИФИКА ЗАДАЧ

МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИИ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ

ИНТЕГРАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ

РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА

ФОРМЫ И МЕТОДЫ

Соответствует ФГОС ДО

Издательский дом  «Цветной мир»



Образовательные задачи (слайд 1)

- Создать условия для эмоционально позитивного состояния и безопасного взаимодействия детей в разных видах деятельности; поддерживать чувство базового доверия к миру.
- Дать доступное возрасту представление о жизни, здоровье, здоровом образе жизни, витальной безопасности.
- Расширить представления об опасностях как угрозах жизни и здоровью человека. Учить выявлять причины опасностей, осваивать способы их предупреждения и преодоления (например, не играть со спичками, не входить в лифт без взрослых, не вступать в общение с незнакомыми людьми без поддержки близких взрослых).
- Создавать условия для осмысления правил безопасного поведения и формирования навыков осторожного поведения в потенциально опасных местах (возле окон и дверей, на балконе, лестнице, горке и т.п.) и ситуациях (на дороге, в транспорте).





Образовательные задачи (слайд 2)

- Уточнить представления о видах опасностей, учить идентифицировать опасности, выявлять их причины и находить способы преодоления (н-р, сосульки на крыше дома — могут упасть — нужно обойти стороной).
- Поддерживать интерес к выявлению причин опасностей, освоению практических навыков и основных способов преодоления опасностей. Помочь установить связи между опасностями и поведением человека.
- Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, знакомить со способами привлечения внимания взрослых в случае их возникновения.
- Помочь детям составить начальное представление о правиле как общественном договоре людей. Создавать условия для осмысления, принятия и адекватного применения правил безопасного поведения в разных ситуациях (дома и в детском саду, на улице и в общественных местах, в транспорте и во время путешествий).



Детская безопасность и здоровье. Учебные пособия

И.А. Лыкова, В.А. Шипунова

ОГОНЬ – ДРУГ, ОГОНЬ – ВРАГ

Огонь – друг
Где живет огонь
Зачем нужен огонь
Как работает огонь

Огонь – враг
Причины пожара
Отважный пожарный
Пожарная
безопасность

Педагог и семья
Беседы с детьми
Игры и творчество
Стихи, загадки, сказки

Издательский дом «Цветной мир»

И.А. Лыкова, В.А. Шипунова

АЗБУКА БЕЗОПАСНОГО ОБЩЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ

Что такое плохо?
Дома и на улице
Опасные ситуации
Нормы, правила, опыт

Что такое хорошо?
Жесты и мимика
Эмоции и привычки
Слова, манеры, этикет

Педагог и семья
Беседы с детьми
Игры и творчество
Стихи, загадки, сказки

Издательский дом «Цветной мир»

И.А. Лыкова, В.А. Шипунова

Дорожная азбука

Детская безопасность
Дорожное движение
Правило поведения

Дорога и транспорт
Дорожные знаки
Светофор и зебра
Виды транспорта

Педагог и семья
Беседы с детьми
Игры и занятия
Стихи и загадки

Издательский дом «Цветной мир»

И.А. Лыкова, В.А. Шипунова

ОПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ, СУЩЕСТВА И ЯВЛЕНИЯ

Детская безопасность
Где прячется страх
Как избежать беды

Опасные ситуации
Бытовые предметы
Живые существа
Явления природы

Педагог и семья
Беседы с детьми
Игры и творчество
Стихи и загадки

Издательский дом «Цветной мир»

И.А. Лыкова, В.А. Шипунова

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ

ОБРАЗ ЖИЗНИ
ГИГИЕНА
КУЛЬТУРА
РЕЖИМ ДНЯ

ЗДОРОВЬЕ
ТЕЛО
ЭМОЦИИ
ДВИЖЕНИЕ

ПЕДАГОГ И СЕМЬЯ
БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ
ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ
СТИХИ И ЗАГАДКИ

Издательский дом «Цветной мир»

И.А. Лыкова, В.А. Шипунова

ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

ИНФОРМАЦИЯ
ИСТОЧНИКИ
СПОСОБЫ
КУЛЬТУРА

БЕЗОПАСНОСТЬ
ЗДОРОВЬЕ
ОБЩЕНИЕ
РАЗВИТИЕ

ПЕДАГОГ И СЕМЬЯ
БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ
ИГРЫ И ТВОРЧЕСТВО
СТИХИ И ЗАГАДКИ

Издательский дом «Цветной мир»

16+

Современный детский сад

И.А. Лыкова, В.А. Шипунова

ДЕТСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

• ПДД: Правила Дружелюбной Дороги

• Пожарная безопасность

• Опыт безопасного общения

• Опасные предметы, существа, явления

учебно-методическое пособие для педагогов
практическое руководство для родителей

Издательский дом «Цветной мир»



Благодарю за внимание!

Lykova.i.a@mail.ru

www.idcvetmir.ru



www.facebook.com/idcvetmir