

Физическое развитие

Двигательная активность ребенка тесно связана *сообщим психическим развитием* – эмоциональным, личностным, когнитивным – и не сводится к развитию только физического тела. Этот факт нашел свое отражение в понятии *психомоторики*, связанном с *теорией саморегуляции*, из которой вытекает необходимость обеспечения *свободного движения* как первоосновы моторного развития. Свободное движение особенно *значимо на самых ранних этапах развития* (Э. Пиклер), *наивысший приоритет* имеет собственная активность ребенка. Это требует от воспитателей гибкости, терпения и эмпатии, а также заинтересованности и активного участия.

Учитывая современные подходы к физическому развитию детей, Программа отходит от традиционных принципов. Традиционная физкультура была изолирована от других образовательных областей. Педагоги, инструкторы физической культуры сводили весь образовательный процесс к отработке изолированных двигательных навыков под руководством взрослого, дающего прямую инструкцию и требующего ее выполнять по образцу с максимальной точностью. Данная Программа рассматривает преодоление сугубо механистического подхода к двигательному развитию как важную задачу российского дошкольного образования. Движение должно прежде всего доставлять детям радость и быть основанным на удовлетворении индивидуальных потребностей детей в движении.

Связь с другими образовательными областями

Как говорилось выше, моторное развитие лишь условно можно выделить в качестве отдельной самостоятельной области, так как любое действие человека включает моторные, социальные, эмоциональные и когнитивные аспекты. Таким образом, двигательное развитие тесно связано со всеми другими образовательными областями.

Социально-коммуникативное развитие. Как свободное движение, так и различные игры являются условием и содержанием общения с другими детьми. Бег, прыжки, лазание, подвижные игры подразумевают взаимодействие, правила, правила безопасности, взаимное внимание, чувства и отношения .

Познавательное развитие. Движение является важным средством постижения окружающего мира, приобретения знаний о самих себе, других людях и животных. На занятиях движением дети могут приобрести основополагающие физические и математические представления. Во время игр с мячом и езды на велосипеде они естественным образом получают представления о физических закономерностях. Командные подвижные игры способствуют развитию пространственного сознания, а также дают возможность для знакомства с числами, фигурами и т. п.

Речевое развитие. Общеизвестна связь мелкой моторики с развитием речи. В развитии речи задействованы такие двигательные механизмы, как мимика и жесты, крупная и мелкая моторика.

Художественно-эстетическое развитие. В процессе изготовления поделок, в рисовании важны скоординированные действия мелкой и крупной моторики и эмоции (чувство радости, переживания и сопереживания). Особенно следует подчеркнуть связь физического развития с музыкой и танцем. В разделе *Художественно-эстетическое развитие, музыка, танец* представлен взгляд на танец как естественный способ

самовыражения детей в движении. Представленный в Программе взгляд на танец и художественное движение по своим целям и задачам совпадает с целями и задачами физического развития, поэтому занятия физкультурой и танцем могут проводиться совместно.

Недостаток движения может способствовать развитию сутулости и функциональной слабости органов, отрицательно воздействовать на физическую выносливость, выдержку и координацию. Не принимать в расчет потребности ребенка в движении означает намеренно затруднять процессы развития, провоцировать возникновение тяжелых последствий не только для здоровья и физического потенциала, но и для когнитивного и социально-коммуникативного развития. Дети узнают, что достаточное количество движений и отдыха, а также меры безопасности важны для здоровья, что движение создает возможности для снятия напряжения и агрессии. (*Здоровье*). Особое опасение в этом отношении вызывают дети с пониженными физическими возможностями – они склонны избегать подвижных игр и соревнований, в результате чего еще больше отстают от своих сверстников, что, возможно, провоцирует замкнутость.

Целевые ориентиры

Мероприятия по развитию двигательных способностей должны побуждать детей к исследованию, экспериментированию с возможностями своего тела, движениями, спортивными снарядами и материалами, импровизации с формами выражения художественного переживания музыки и поэзии, а также пробуждать и поддерживать у детей радость и удовольствие от движения.

Моторика

Ребенок:

- накапливает двигательный опыт и удовлетворяет потребность в движении;
- познает и расширяет границы своих физических возможностей;
- развивает чувство тела и осознание тела;
- развивает физические качества – силу, ловкость, быстроту, координацию, реакцию, ориентировку в пространстве, чувство ритма, равновесие;
- осознает схему своего тела.

Я-концепция

Ребенок:

- укрепляет позитивную самооценку через достижение уверенности в движениях;
- осознает рост своих достижений на собственных успехах, а не в сравнении с другими детьми;
- развивает чувство собственной компетентности («Я могу»);
- реалистично оценивает свой потенциал.

Мотивация

Ребенок:

- получает удовольствие от движения и повышает готовность к активным действиям;
- развивает любопытство к новым движениям и двигательным задачам;
- ценит радость от совместных подвижных, командных игр.

Социальные отношения

Ребенок:

- включается в команду, поддерживает командный дух и кооперацию в подвижных играх и других формах подвижности в группах;
- учится понимать и соблюдать правила;
- учится тактичности, корректному безопасному поведению, готовности принять на себя ответственность;
- учится обращаться за помощью в случае необходимости.

Познание/исследование

Ребенок:

- концентрируется на определенных процессах движения;
- проявляет фантазию и креативность в опробовании новых вариантов движений;
- усваивает взаимосвязь между движением, питанием и здоровьем;
- получает представления о надлежащем использовании приспособлений и спортивного инвентаря.

Целевые ориентиры в разделе «Здоровье»

Ребенок научится:

- реализовывать свои потребности в движении;
- находить адекватные возможности для выражения чувств в двигательной форме, контролировать собственные импульсы;
- использовать подходящие стратегии управления стрессом;
- нести ответственность за свое тело и здоровье;
- знаниям о здоровье, поведению, способствующему укреплению здоровья.

В познании самого себя

Ребенок научится:

- воспринимать сигналы собственного тела (голод/насыщение, жажда, потребность в сне/отдыхе/, смене позы/движении и т. п.);
- осознавать особенности своей внешности и отличия от других;
- понимать собственные чувства и их воздействия на тело, уметь обходиться с ними;
- знанию частей тела, органов чувств и внутренних органов; пониманию простых телесных взаимосвязей (например, глаза – зрение, прием пищи – пищеварение, нос – дыхание, усталость – сон);
- нести ответственность за собственное тело.

В питании

Ребенок научится:

- воспринимать еду как удовольствие всеми органами чувств;
- распознавать признаки насыщения и реагировать в соответствии с ними;
- культуре еды и правилам поведения за столом, отношению к совместным трапезам как поддержанию социальных отношений;
- знаниям о здоровом питании и последствиях нездорового питания;
- основным понятиям, связанным с производством, покупкой, составом и обработкой продуктов питания;
- приготовлению простейших блюд;
- восприятию сигналов своего тела в качестве реакции на определенные продукты питания.

В уходе за телом и гигиене

Ребенок научится:

- основным знаниям о значении гигиены и ухода за телом;
- навыкам личной гигиены;
- технике правильного ухода за зубами и за полостью рта.

В осознании своей половой принадлежности

Ребенок научится:

- позитивной половой идентификации;
- естественному отношению к своему собственному телу.

В безопасности и защищенности

Ребенок научится:

- знаниям о возможных источниках опасности, умению оценить ее;
- пониманию того, что определенные действия могут влиять на здоровье (ребенок прерывает выполнение потенциально опасных действий, например, лазанье по канату и т. п., при появлении страха);
- правилам безопасного поведения в уличном движении;
- правилам поведения при авариях и пожарах;
- умению обращаться за помощью и принимать ее.

Задача сотрудников организации – создать общую атмосферу, поддерживающую и укрепляющую психофизическое здоровье детей. В том числе, обеспечить баланс между свободой, самоопределением и организованными с участием взрослых формами деятельности; обеспечение чувства безопасности и поддержки.

Педагоги должны создать и поддерживать культуру принятия, открытости к проявлению чувств и инициатив, содействовать получению детьми удовольствия от движения и покоя, от правильного питания, дружелюбия и сотрудничества. Персонал детского сада должен являться для детей образцом здорового образа жизни.

Педагоги должны поддерживать каждого ребенка в том, чтобы шаг за шагом он становился все более самостоятельным в уходе за собой. Для этого в распоряжение каждому ребенку должны быть предоставлены необходимые предметы.

Важно говорить с ребенком о его физических умениях и навыках, например: «Что любишь, а что нет? Что ты боишься делать, а что нет? Что нравится в самом себе? Что тебе приятно, и чего ты не любишь?» – и, учитывая ответы ребенка, поступать соответственно. Взрослые должны подбадривать ребенка, вселять в него уверенность в своих возможностях и способностях.

Задача взрослых –

- учитывать режим питания и особенности диеты отдельных детей;
- помогать им в уходе за телом,
- приучать к чистоте;
- обращать внимание на сигналы, говорящие о потребности ребенка в движении или в отдыхе;
- в беседах с группой детей упоминать об особенностях каждого, о своеобразии и об общих чертах;
- привлекать детей к установлению правил и поощрять принятие на себя ответственности, например, в форме маленьких дел для всех членов группы (уборка, поддержание чистоты).

В группе могут быть введены ритуалы, например, поглаживания и массаж во время послеобеденного отдыха, во время рассказывания историй;
организована приятная обстановка во время приема пищи;
ознакомление с разнообразием блюд;

поощрение здорового поведения и здорового питания и беседы об этом с детьми.

Не менее важно регулярно и в любую погоду выходить на улицу; обращать внимание на то, как и где двигаются или занимаются спортом маленькие дети, школьники, молодежь, взрослые. Исследовать новые возможности для движения на все более отдаленных детских площадках; поддерживать свободное радостное движение во время регулярных «Дней леса», прогулок по парку, при выезде на природу; при выходе с детьми за пределы территории внимательно следить за изменениями в окружении с точки зрения ребенка.

Примеры занятий, проектов, тем

Проект *«Приключения с движением»* позволит детям выяснить «На что я способен? Что мне доставляет удовольствие, чего я боюсь, а что – и то и другое вместе? Что и где я ощущаю в своем теле, когда мне весело, грустно, страшно, когда я злюсь? Как выглядит мое тело? Что происходит с пищей в моем теле? Здоровое питание: что дает энергию? Должен ли я есть овощи, которые не люблю?»

Проект *«Мое тело»* позволит рассмотреть такие аспекты, как «Я здоров, я болен; я у врача, я в больнице»; «Мои зубы, я у зубного врача»; «Уход за телом»; «Что мне нравится, чего я не могу терпеть»; установить и утвердиться в своих особенностях: «Я – это я; Особенно хорошо я умею...», узнать о том, «Как смена времен года и погода отражается на моей жизни? Как живут люди в других климатических зонах? Каковы возможности движения летом/зимой»; понять, что «Я больше, чем.../ меньше, чем.../ толще или тоньше, чем...»; понять, как можно «защититься от болезней здесь и в других местах», узнать, «Что для меня полезно, когда я болею?». Детям дается возможность рассказать о собственном опыте, а воспитатель вместе с детьми развивает тему, как лучше себя вести, «если я заболел». Каждый вносит свою лепту в разговор.

В данный проект естественным образом интегрируются ролевые игры: «Больница», «Посещение врача» и т. п.

Проект *«Первая помощь»* позволит познакомить детей с чемоданчиком первой помощи, его содержимым, объяснить назначение отдельных предметов и продемонстрировать их использование. Можно предложить курс оказания элементарной первой помощи, (например: «Юлия учит номер телефона спасения»), а по вечерам – соответствующие курсы для родителей (например: «От зеваки к спасателю»). Рекомендуется планировать и проводить курсы по оказанию первой помощи для родителей, педагогов и детей в сотрудничестве с местным дорожным патрулем или другими службами экстренной помощи.

Проект *«Противопожарные меры»* предполагает приглашение в группу настоящего пожарного, который расскажет о средствах противопожарной безопасности, покажет их функции, одежду пожарного, ответит на вопросы детей о правильном поведении при пожарах и о безопасном обхождении с огнем. Эта тема включает информацию из раздела *Естествознание, техника*.

При реализации проекта *«Дорожное движение. Безопасность на дорогах»* предусматривается приглашение работника ГИБДД.

Проект *«Мы готовим вместе завтрак»* означает посещение кухни, участие в приготовлении различных блюд по рецепту, выпечка и т. п.

Проект «*Стресс и устойчивость к стрессам*» позволит детям разобраться с рефлексиями собственных трудных ситуаций: «Когда я боюсь?», «Что я делаю, если попадаю в трудное положение?» В ходе работы могут быть использованы истории с сюжетами об успешном преодолении трудных жизненных ситуаций, ролевые игры на подобные темы. Дети могут освоить стратегии преодоления стресса: преуменьшение «Все не так уж и плохо!»; отвлечение: «Я подумаю о чем-нибудь другом!»; контроль ситуации: «Сначала надо составить план!»; контроль реакции: «Сначала я должен взять себя в руки!»; расслабление: «Расслаблюсь-ка я сначала!»; положительные самопредписания: «Я справлюсь!»; поиск социальной поддержки: «Я попрошу кого-нибудь о помощи!»

Реализация содержания тематического модуля «Физическое развитие» в разных возрастных группах

Возрастная группа
Ранний возраст
Вторая младшая

Динамика освоения содержания тематического модуля

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).

Создание условий для приобретения опыта:

- освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т. п.);
 - сохранения правильной осанки в различных положениях;
 - правильного освоения (не нанося ущерб организму) спортивного оборудования, инвентаря; аккуратного и бережливого обращения с ним;
 - ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно;
- сохранения равновесия при выполнении разнообразных движений; проявления координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости; крупной и мелкой моторики обеих рук.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений:

о некоторых видах спорта, посильных и привлекательных для детей данного возраста.

Создание условий для приобретения опыта:

- катания на санках, трёхколесном велосипеде, ходьбе на лыжах;
- участия в подвижных играх сюжетного, бессюжетного, развлекательного характера (игры-забавы).

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере (Данная задача более подробно изложена в содержании образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»)

Создание условий для приобретения опыта:

- ежедневного выполнения утренней гимнастики;

- правильного реагирования на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.); выполнения правил простых упражнений, игр;
- правильного выполнения движений; оценки их красоты и выразительности;
- проявления положительных эмоций от двигательной деятельности;
- согласования действий со сверстниками, проявления аккуратности в движениях и перемещениях, соблюдения двигательной безопасности.

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

Обеспечение развития первичных представлений:

- о некоторых правилах и нормах здорового образа жизни;
- о процессах умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, полезных для здоровья привычках и основных действиях, сопровождающих их.

Создание условий для приобретения опыта:

- правильного совершения процессов умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарного ухода за внешним видом, пользования носовым платком, туалетом;
- помощи взрослому в организации процесса питания; правильного приёма пищи без помощи взрослого;
- одевания и раздевания при участии взрослого.

Средняя

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).

Создание условий для приобретения опыта:

- самостоятельного применения двигательных умений и навыков;
- согласованной ходьбы, бега с соблюдением красоты, лёгкости и грации движений, демонстрации пластичности и выразительности, своих двигательных возможностей;
- освоения различных вариантов ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техники выполнения движений;
- сохранения правильной осанки в процессе двигательной деятельности;
- ориентации в пространстве, проявления координации, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, сохранения равновесия, тренировки крупной и мелкой моторики рук и т. П

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений:

- о спортивных играх, их разнообразии и пользе.

Создание условий для приобретения опыта:

- самостоятельного катания на двухколёсном велосипеде, ходьбы на лыжах;
- участия в подвижных играх разного характера, инициирования

указанных игр;

- самостоятельного использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта:

- самостоятельного, активного, инициативного и произвольного осуществления двигательной деятельности в её различных формах;
- сотрудничества и помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;
- соблюдения правил игр, упражнений.

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

Обеспечение развития первичных представлений:

- об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, о двигательном режиме, закаливании; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;
- о полезных для здоровья привычках.

Создание условий для приобретения опыта:

- самостоятельной организации ЗОЖ;
- самостоятельного и правильного совершения процессов умывания, мытья рук, помощи в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям;
- самостоятельного ухода за своим внешним видом;
- помощи взрослому в организации процесса питания, адекватного отклика на его просьбы;
- самостоятельного приёма пищи, соблюдения культуры поведения за столом;
- самостоятельного одевания и раздевания, помощи сверстникам или младшим детям в указанных процессах;
- элементарного самостоятельного ухода за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками;
- проявления положительных эмоций от постепенно формирующихся полезных для здоровья привычек.

Старшая

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).

Создание условий для приобретения опыта:

- совершенствования основных движений, двигательных умений и навыков (по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия), а также физических качеств во всех видах двигательной активности;
- сохранения правильной осанки в процессе осуществления двигательной

деятельности и жизнедеятельности;

- красивого, грациозного и ритмичного выполнения упражнений, сочетания движения с музыкой, демонстрации культуры освоения основных движений.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений:

о некоторых видах спорта, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах.

Создание условий для приобретения опыта:

- совершенствования катания на санках, велосипеде и самокате, ходьбы на лыжах;

- участия в спортивных играх (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола и др.);

- самостоятельного, инициативного, творческого участия в подвижных играх;

- организации подвижных игр, игр-соревнований, игр-эстафет, соблюдения их правил.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта:

- осознанного выполнения движений;

- свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;

- инициативного, активного, самостоятельного, произвольного осуществления всех видов и форм двигательной деятельности;

- сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности с другими детьми, помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, выражения поддержки достижений сверстников, сопереживания за общую победу в соревнованиях и эстафетах.

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

Обеспечение развития первичных представлений:

об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, о полезных для здоровья привычках, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.

Создание условий для приобретения опыта:

- проявлений субъектности в организации здорового образа жизни;

- самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого); вымыть уши, причесать волосы и т. д. (без напоминания взрослого));

- выполнения бодрящей дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз (при участии взрослого);

- разрешения проблемных игровых ситуаций, связанных с охраной здоровья, ЗОЖ;

- предупреждения и избегания опасных для здоровья ситуаций;

**Подготовительная
к школе**

обращения за помощью взрослого в случае их возникновения, привлечения внимания взрослых в случае необходимости; выполнения инструкций взрослого в опасных для здоровья обстоятельствах

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).

Создание условий для приобретения опыта:

- совершенствования культуры движений, правильной техники их выполнения (переход двигательных умений в навыки) , в том числе соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений:

- о спортивных играх и упражнениях, существующих спортивных секциях и группах;
- о спортивных достижениях России и малой родины, о победах на олимпиадах и др.

Создание условий для приобретения опыта:

- участия в спортивных играх (городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др.);
- освоения и самостоятельного участия в разнообразных подвижных играх с правилами, организации игр-соревнований, комбинирования подвижных игр, придумывания новых.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта:

- развития инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержки, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах, двигательного творчества;
- поддержания социально-нравственных проявлений детей в двигательной деятельности; активного развития их средствами данной деятельности.

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

Обеспечение развития первичных представлений:

- о том, что такое здоровье, о его ценности в жизни человека, о том, как

поддержать, укрепить и сохранить его в условиях ЗОЖ, о необходимости вести ЗОЖ;

- о правилах здоровья, о режиме дня, о питании, сне, прогулке, культурно-гигиенических умениях и навыках, навыках самообслуживания, занятиях физкультурой, профилактике болезней;
- о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении болевающего и болящего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Создание условий для приобретения опыта:

- самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т. д.); культурного приёма пищи;
- самостоятельного выполнения бодрящей (после сна) дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- выбора стратегии поведения и действия в соответствии с ней с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.