

Принята на заседании
Педагогического совета № 2
МБДОУ № 73
«31» августа 2022г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 73
Е.Ю. Бучнева
Приказ № 103
«31» августа 2022г.



Подписано цифровой
подписью: Бучнева
Елена Юрьевна
Дата: 2023.04.26 16:53:57
+03'00'

Бучнева Елена
Юрьевна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По реализации программы
Дополнительного образования
«Театр физического развития и оздоровления»

Программу разработала:
Педагог дополнительного образования И.Г. Ю

Содержание

Целевой раздел

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи реализации программы
3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса
4. Возрастные и индивидуальные особенности детей
5. Планируемые результаты освоения программы

Содержательный раздел

6. Перспективный план
7. Используемая литература

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобрнауки от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом нов. редакция от 01.01.2021 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);

— Авторской программой «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» (под редакцией Н.Н.Ефименко);

Программа:

- основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребенка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;
- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: 1) совместную

деятельность взрослого и детей, 2) самостоятельную деятельность детей;

- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Цель программы:

Используя все возможности физического воспитания, укреплять здоровье детей, улучшать их двигательный статус, расширять индивидуальные возможности и формировать морально-этические (духовные) основы.

Задачи программы:

1. Укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни.
2. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
3. Формировать интерес и любовь к спорту.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Отличительной чертой программы является новый подход к физическому воспитанию с новой идеологией, философией, методикой.

Театр — это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Коренные отличия авторской системы выражаются в десяти заповедях двигательного развития дошкольников:

1. Следуй логике природы (педагогика должна быть естественной — постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа к ходьбе, бегу, прыжкам).
2. Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающейся спирали.
3. Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях (подбирай подготовительную часть в соответствии с «эволюционной гимнастикой»).
4. Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути.
5. Театр физического воспитания дошкольников (играя — оздоравливать, играя — воспитывать, играя — развивать, играя — обучать).
6. Положительная светлая энергия радости и удовольствия (физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями).
7. Двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования.
8. Создай тренажеры сам.
9. Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции.
10. Через движение и игру — к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни.
Автор видоизменил общепринятую структуру основных движений, учитывая то, что ни одного этапа двигательного развития

новорожденного игнорировать нельзя, поскольку в Природе нет ничего «лишнего», а предыдущий вид движений предопределяет последующий. В соответствии с этим выделено десять основных двигательных режимов: плавательный, лежачий, ползательный, сидячий, стоячий, ходячий, лазательный, беговой, прыжковый.

В программе изменена традиционная структура основных движений. Упражнения в положении сидя предлагается считать полноценным основным движением, таким же, как ходьба, бег. Упражнения в лазанье выделены в отдельный раздел и не объединены с упражнениями в ползании, поскольку Н. Н. Ефименко считает методически неверно объединять простые «пресмыкающиеся» виды движений, как ползание, со зрелыми, более сложными «очеловеченными» движениями в лазанье. Из перечня основных движений изъято упражнение в равновесии, поскольку оно, по мнению автора, считается двигательным качеством, а не основным движением. Упражнения в метании заменены на более естественные и нужные в жизни ребенка и взрослого человека предметно-манипулятивные действия (поглаживание и ощупывание различных предметов, захватывание, «роняние», поднимание, рассыпание, перекладывание предметов и т. д.).

Как утверждает автор: «В Природе уже давным-давно все есть — необходимо лишь понять ее секреты и использовать в своей педагогической деятельности». Поэтому биологическую основу новой авторской системы составляют 7 золотых формул двигательного развития детей. Содержание их сводится к тому, что любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений как наиболее естественных и постепенно усложнять к более вертикальным; начинать упражнение в любом из исходных положений рациональнее с более низких поз; начинать двигательную деятельность разумнее со сгибательных поз тела и конечностей (с «позы эмбриона»); в любом положении упражнения должны выполняться «от темечка — к пяткам»; все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем в средних и мелких; чем ниже положение ребенка, тем естественнее для него медленные и плавные движения, чем выше положение, тем естественнее быстрые и резкие движения; для крупных мышечных массивов

(спины, живота, плеч, бедер) естественными являются медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные движения.

К оригинальной авторской программе выпущено пособие «Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».

В методических рекомендациях к программе отражен авторский подход к планированию физического воспитания дошкольников. Планирование автор разделил на два уровня — большое (стратегия работы на год, на квартал) и малое (тактика работы с детьми на одном или нескольких занятиях). Повторно-кольцевой принцип планирования позволяет одно и то же кольцо двигательных режимов (от упражнений в позе лежа до бега и прыжков) повторять в течение учебного года трижды, но всякий раз на более высоком уровне.

Весь учебный год с сентября условно автор делит на три цикла: осенний (подготовительный), зимний (подводящий) и весенний (закрепляющий). В качестве документации большого планирования предлагается в помощь педагогу план-график занятий по физической культуре с младшей до подготовительной группы включительно. Поурочный рабочий план автор считает необязательным.

Принципами большого планирования физического воспитания дошкольников являются:

- 1) чем меньше возраст детей (1-3 года), тем более естественными для них будут горизонтальные положения (лежа на спине, животе, ползание по-пластунски, упражнения на четвереньках, в позе сидя, на коленях), и наоборот, чем старше дети (5-7 лет), тем более предпочтительнее вертикальные (ходьба, бег, подскоки, прыжки, лазанье);
- 2) в каждой возрастной группе от осеннего цикла к весеннему и летнему приоритетность основных движений видоизменяется от горизонтальных положений к все более вертикальным;

3) принцип «павлиньего хвоста» позволяет применять сформированные в течение года навыки в основных движениях в новых, нестандартных, игровых условиях на физкультурных развлечениях в летний период.

Документом «малого планирования» автор предлагает считать план-конспект занятия. Н. Н. Ефименко отмечает, что не имеет смысла письменно формулировать к каждому занятию те или иные задачи, совсем необязательно, чтобы все виды задач (оздоровительные, развивающие, воспитательные, образовательные) решались на одном занятии. Таким образом, вместо традиционных задач предлагается обозначать преобладающий двигательный режим. Также в пособии определены требования к оформлению плана-сценария занятия, которые сводятся к тому, чтобы подробно изложить сюжет занятия-спектакля, графически представить оформление зала и приложить к конспекту рисунки всех упражнений, выполненные на отдельных листах.

В методических рекомендациях отражены планы — сценарии занятий по физической культуре для дошкольников (8 занятий для детей старшей и подготовительной групп), оригинальная форма работы с детьми — горизонтальный пластический балет — «Пластик-шоу», где все упражнения выполняются из положения лежа, предлагаются конспекты занятий и праздника.

В методических рекомендациях автор раскрывает новые формы применения музыки в дошкольном учреждении. Поскольку классическая музыка несет в себе оздоровительно-профилактическую направленность, то она должна звучать в дошкольном учреждении и утром, и после дневного сна. Музыка на занятии по физической культуре не всегда должна звучать постоянно — музыкальное сопровождение может быть частичным. Так, для создания в начале занятия соответствующего фона предлагается музыка тихая, спокойная, для повышения внимания

детей — с постепенным увеличением громкости, во время «финального пика» — громкая по звучанию, а в конце занятия — тихая. Уделяется внимание тому, что голосовое озвучивание движений и цветомузыкальное сопровождение на занятии положительно влияют на качество движений детей. Так, автор предлагает цветное сопровождение основных двигательных режимов (сидячему режиму соответствует коричневый цвет и т. д.).

Представляет интерес и выдвинутая автором идея о разнополом физическом воспитании детей. Автор отмечает, что дошкольная педагогика ориентируется в основном на среднестатистического ребенка, а не на мальчика и девочку. Поэтому предлагается в отдельных фрагментах занятия по физической культуре делить детей на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбирать такие двигательно-игровые ситуации, которые способствовали бы формированию у детей жизненно важных качеств (у девочек — гибкость, ловкость, у мальчиков — силу, выносливость, быстроту) и позволяли бы детям выбирать себе партнера, при этом роль лидера принадлежит мальчику. Также автор предлагает характеристику мужской и женской двигательной активности, перечень типичных игр для мальчиков и девочек.

Программа ориентирована на инструкторов по физической культуре, воспитателей, руководителей ДОУ.

Формы физического воспитания и основные варианты их применения в ДОУ

Традиционные и инновационные формы физического воспитания, которые рекомендуются для дошкольного образовательного учреждения:

- утренняя гимнастика пробуждения (ГП) (зарядка);
- забавные физкультурники (ЗФ);
- горизонтальный пластический балет (ГПБ) (или пластик-шоу);
- занятие по физической культуре (физкультурная сказка) в помещении;
- самостоятельная двигательно-игровая активность детей (свободный стиль);

- занятие по физической культуре на улице (ландшафтная физкультурная сказка);
- индивидуальное занятие с ребенком (мини-группой детей);
- физкультурная минутка;
- физкультурная пауза;
- гимнастика пробуждения (ГП) после дневного сна (в условиях спальни);
- физкультурные развлечения;
- этюды по ритмике;
- этюды по пластике;
- этюды по пантомиме;
- хореографические этюды;
- закаливающие процедуры;
- подвижные игры (народные, спортивные, придуманные);
- малый (или упрощенный) туризм: пешие переходы по пересеченной местности, преодоление определенных естественных препятствий, ориентировка в пространстве и др.;
- эстафеты (с участием двух и более команд);
- соревнования в определенном (адаптированном для дошкольников) виде спорта;
- физкультурный праздник;
- день здоровья;
- малая Олимпиада для дошкольников (соревнования в детском многоборье);
- сдача тестовых нормативов (мониторинг физического развития детей);
- этюды по трудотерапии;

- этюды по лечебной хореографии;
- физкультурные коррекционные этюды;
- занятие по коррекционному физическому воспитанию;
- оздоровительные тренинги по пластик-шоу для сотрудников ДООУ (прежде всего, педагогического персонала, непосредственно работающего с детьми);
- занятия по пластик-шоу для беременных женщин (будущих мам, которые приведут своих детей в данный детский сад).

В своей основе программа ориентирована на традиционную структуру, предусматривающую базовый компонент дошкольного образования и региональный компонент. Варианты использования тех или иных форм физического воспитания в ДООУ зависят от регионального компонента, т. е. конкретных условий в данном ДООУ. Выделим лишь несколько примеров таких типичных региональных особенностей:

- в ДООУ имеется отдельный специализированный физкультурный зал;
- физкультурный зал совмещен с музыкальным залом;
- физкультурный зал отсутствует;
- в ДООУ имеется специализированный бассейн, со всеми необходимыми коммуникациями;
- бассейн в ДООУ отсутствует;
- в ДООУ есть мини-стадион на улице;
- мини-стадиона в ДООУ нет;
- сельские малокомплектные ДООУ, когда в одной группе находятся разновозрастные дети (с разницей в возрасте в 1—3 года);
- в ДООУ имеется ставка инструктора по физической культуре;
- физическое воспитание детей проводят воспитатели (ставка инструктора отсутствует).

Принципы и подходы в организации образовательного процесса

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.).

Возрастные особенности детей

от 4 лет до 5 лет

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних – 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15–20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2–3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5–6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4–5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем.

Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45–50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств

(ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность: Программа рассчитана на 64 учебных часа в год.

Регулярность занятий – 2 раза в неделю по 30 минут.
для средней возрастной категории: 2 половина дня 30 мин.)

Планируемые результаты освоения программы

Качество – это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее

самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту.

Личностные качества характеризуют развитие личностной сферы воспитанника (мотивации, произвольности, воли, эмоций, самооценки), в том числе морально-нравственное развитие.

Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость, скорость).

Интеллектуальные качества характеризуют развитие интеллектуальной сферы воспитанника (формирование высших психических функций, накопление социального опыта).

Классификация качеств на физические, личностные и интеллектуальные условна, так как для формирования любого качества требуется системное развитие ребенка: физическое и психическое (личностное и интеллектуальное).

Дошкольный возраст в отечественной психологии характеризуется как период «фактического складывания личности», поэтому становлению и развитию личностных качеств придается особое значение.

Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Но каждое качество, являя собой совокупность признаков, свойств, позволяет на протяжении всего периода освоения Программы (2 до 7 лет) формировать его отдельные составляющие - промежуточные результаты.

Для определения как промежуточных, так и итогового результатов освоения Программы большое значение имеет «социальный портрет» ребенка 7-и лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования. Являясь целевым ориентиром системы дошкольного образования, указанный «социальный портрет» отражает согласованные интересы и потребности семьи, общества и государства в области образования детей дошкольного возраста. Формирование «социального портрета» ребенка 7 лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования осуществлялось также по следующим основаниям:

- по принципу интегративности, или возможности формирования качества в ходе освоения всех или большинства образовательных областей;
- в соответствии с новообразованиями, появляющимися у ребенка к концу дошкольного возраста, если процесс его развития в ходе освоения Программы был правильно организован;
- с учетом возможности формирования того или иного качества в процессе освоения Программы;

Социальный портрет ребенка 7 лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования:

1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.

Ребенок достиг максимально возможного уровня гармоничного физического развития (с учетом индивидуальных данных). У него сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

2. Любознательный, активный.

Интересуется новым, неизвестным в окружающем мире (мире предметов и вещей, мире отношений и своем внутреннем мире). Задает вопросы взрослому, любит экспериментировать. Способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности). В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому. Принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе.

3. Эмоциональноотзывчивый.

Откликается на эмоции близких людей и друзей. Сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов. Эмоционально реагирует на произведения изобразительного искусства, музыкальные и художественные произведения, мир природы.

4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Ребенок адекватно использует вербальные и невербальные средства общения, владеет диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве). Способен изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации.

5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения

Поведение ребенка преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том «что такое хорошо и что такое плохо» (например, нельзя драться, нельзя обижать маленьких, нехорошо ябедничать, нужно делиться, нужно уважать взрослых и пр.). Ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели. Соблюдает правила поведения на улице (дорожные правила), в общественных местах (транспорте, магазине, поликлинике, театре и др.).

6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.

Ребенок может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач (проблем), поставленных как взрослым, так и им самим; в зависимости от ситуации может преобразовывать способы решения задач (проблем). Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в рисунке, постройке, рассказе и др.

7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе.

Ребенок имеет представление:

- о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу;

- о составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, распределении семейных обязанностей, семейных традициях;
- об обществе (ближайшем социуме), его культурных ценностях и своем месте в нем;
- о государстве (в том числе его символах, «малой» и «большой» Родине, ее природе) и принадлежности к нему;
- о мире (планете Земля, многообразии стран и государств, населения, природы планеты).

8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности:

умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

9. Овладевший необходимыми умениями и навыками.

У ребенка сформированы умения и навыки (речевые, изобразительные, музыкальные, конструктивные и др.), необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Промежуточные результаты раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной подпериод освоения Программы по всем направлениям развития детей и образовательным областям и отвечают следующим требованиям:

- соответствия возрастным особенностям детей дошкольного возраста;
- возможности достижения их нормально развивающимися детьми в ходе освоения Программы;
- проверяемости (достоверности подтверждения их достижения).

Определение результатов освоения Программы в конкретном возрастном подпериоде невозможно без знания особенностей развития детей соответствующей возрастной группы, а также планируемых результатов освоения Программы в предыдущих возрастных подпериодах дошкольного детства .

ЗАДАЧИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

Средняя группа:

1. Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
2. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
3. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
4. Развивать самостоятельность и творчество двигательной деятельности.

Календарный план средней группы

Темы учебной программы, этапы освоения Всего :
64 часа

Месяц

сентябрь

1 неделя ДИАГНОСТИКА

2 неделя ДИАГНОСТИКА

3 неделя ДИАГНОСТИКА

4 неделя ДИАГНОСТИКА

1

ОКТЯБРЬ

ЛЕЖАЧИЙ

«Огород» Ефименко Не. 16-22 п/и «Солнышко и дождик»

ЛЕЖАЧИЙ

«Огород» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Солнышко и дождик» - 2 часа

ПОЛЗАТЕЛЬНЫЕ

«Сад» Ефименко Н. с.23-31 п/и «Мишки и пчёлки»

ПОЛЗАТЕЛЬНЫИ

«Сад» Ефименко Н.с.28-36 п/и «Мишки и пчёлки» - 2 часа

СИДЯЧИЙ

«Лес» Ефименко Н. с.40-44 п/и «Совушка»

СИДЯЧИЙ

«Лес Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Совушка» - 1 час

СИДЯЧИЙ

«Лесная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Белочки и орешки»стоячий

«Лесная сказка» Ефименко Н.с.46-49 п/и «Белочки и орешки»- 1 час

НОЯБРЬ

СТОЯЧИЙ

«Одежда» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Огуречик»

СТОЯЧИЙ

«Одежда» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Огуречик»-2 часа

ХОДЬБОВЫИ

«Обувь» Ефименко Н. с.49-55 п/и «У медведя во бору»

ХОДЬБОВЫИ

«Обувь» Ефименко Н. с.49-55 п/и «У медведя во бору»-2 часа

ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ

• *Магазин»* Ефименко Н. с.55-58 п/и «Магазин игрушек»

ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ

«Магазин» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Магазин игрушек»-1 час

БЕГОВОЙ

«Рассеянный» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Поезд»

БЕГОВОЙ

«Рассеянный» Ефименко Н. с.62-68 п/и «Поезд»-1 час

ДЕКАБРЬ

ЛЕЖАЧИЙ

«Зима» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Лиса и колобки»

ЛЕЖАЧИЙ

«Зима» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Лиса и колобки»-1 час ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ

«Зимние забавы» Ефименко Н. с.23-28 п/и «Мыши в кладовой»

ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ

«Зимние забавы» Ефименко Н. с.28-31 п/и «Мыши в кладовой»

ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ

«Снежная сказка» Ефименко Н. с.28-36 п/и «Мыши в кладовой»-1 час

СИДЯЧИЙ

«Снежная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Лиса в курятнике»

СИДЯЧИЙ

«Новый год» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Лиса в курятнике»сидячий

«Новый год» Ефименко Н. с.40-44 п/и «Лиса в курятнике»-1 час

ЯНВАРЬ

СТОЯЧИЙ

«Рождество» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Лохматый пес»

СТОЯЧИЙ

«Рождество» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Лохматый пес»-1 час

СТОЯЧИЙ

«Прощание с ёлкой» Ефименко Н. с.46-49 п/и «Снежки»ходьбовый

«Прощание с ёлкой» Ефименко Н. с.49-55 п/и «Снежки»-1 час

ХОДЬБОВЫЙ

«Транспорт» Ефименко Н. с.49-55 п/и «Воробушки и автомобиль»

ХОДЬБОВЫЙ

«Инструменты» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Воробушки и автомобиль»-1 час

ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ

«Почта» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр»

ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ

Список литературы

1. Горизонтальный пластический балет. Новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых Н.Н.Ефименко 2001
2. Как победить плоскостопие и слабость в ногах? Н.Н.Ефименко 2002
3. Малый театр физического воспитания Н.Н. Ефименко 2005
4. Методика игрового тестирования и двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии Н.Н.Ефименко 2001
5. Плантография или о чем говорят отпечатки детских стоп Н.Н.Ефименко 2003
6. Русские народные подвижные игры М.Ф. Литвинова 1986
7. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. В.Я. Сысоева Т.С.Яковлева М.Б. Зацепина 1999
8. Сценарии для младшего и среднего дошкольного возраста
9. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии для старшего дошкольного возраста В.Я. Сысоева Т.С. Яковлева М.Б. Зацепина 1999
10. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста (авторская программа) Н.Н.Ефименко 2000
11. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста (рабочие материалы к авторской программе) Н.Н.Ефименко 1999
12. Физическая культура дошкольникам Л.Д. Глазырина 2001 3 книги
13. Физкультурные сказки Н.Н. Ефименко 2005
14. Шея - это очень серьезно Н.Н.Ефименко 2003

Календарный план по ФК для средней группы

МЕСЯЦ	1 НЕДЕЛЯ			2 НЕДЕЛЯ			3 НЕДЕЛЯ			4 НЕДЕЛЯ			
	ЛЕЖАЧИЙ «Огород» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Солнышко и дождик»	ЛЕЖАЧИЙ «Огород» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Солнышко и дождик»	ПОЛЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Сад» Ефименко Н. Н. с.23-31 п/и «Мишки и пчёлки»	ПОЛЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Сад» Ефименко Н. Н. с.23-31 п/и «Мишки и пчёлки»	СИДЯЧИЙ «ЛЕС» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Совушка»	СИДЯЧИЙ «Лес» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Совушка»	СИДЯЧИЙ «Лес» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Совушка»	СИДЯЧИЙ «Лес» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Совушка»	СИДЯЧИЙ «Лес» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Совушка»	СТОЯЧИЙ «Лесная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Белочки и орешки»	СТОЯЧИЙ «Лесная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Белочки и орешки»	СТОЯЧИЙ «Лесная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Белочки и орешки»	СТОЯЧИЙ «Лесная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Белочки и орешки»
ОКТАБРЬ	ЛЕЖАЧИЙ «Огород» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Солнышко и дождик»	ЛЕЖАЧИЙ «Огород» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Солнышко и дождик»	ПОЛЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Сад» Ефименко Н. Н. с.23-31 п/и «Мишки и пчёлки»	ПОЛЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Сад» Ефименко Н. Н. с.23-31 п/и «Мишки и пчёлки»	СИДЯЧИЙ «ЛЕС» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Совушка»	СИДЯЧИЙ «Лес» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Совушка»	СИДЯЧИЙ «Лес» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Совушка»	СИДЯЧИЙ «Лес» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Совушка»	СИДЯЧИЙ «Лес» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Совушка»	СТОЯЧИЙ «Лесная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Белочки и орешки»	СТОЯЧИЙ «Лесная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Белочки и орешки»	СТОЯЧИЙ «Лесная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Белочки и орешки»	СТОЯЧИЙ «Лесная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Белочки и орешки»
НОЯБРЬ	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Магазин» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Магазин игрушек»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Магазин» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Магазин игрушек»	СТОЯЧИЙ «Одежда» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Огуречик»	СТОЯЧИЙ «Одежда» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Огуречик»	ХОДЬБОВЫЙ «Обувь» Ефименко Н. с.49-55 п/и «У медведя во бору»	ХОДЬБОВЫЙ «Обувь» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «У медведя во бору»	ХОДЬБОВЫЙ «Обувь» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «У медведя во бору»	ХОДЬБОВЫЙ «Обувь» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «У медведя во бору»	ХОДЬБОВЫЙ «Обувь» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «У медведя во бору»	БЕГОВОЙ «Рассеянный» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Поезд»	БЕГОВОЙ «Рассеянный» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Поезд»	БЕГОВОЙ «Рассеянный» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Поезд»	БЕГОВОЙ «Рассеянный» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Поезд»
ДЕКАБРЬ	ЛЕЖАЧИЙ «Зима» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Лиса и колобки»	ЛЕЖАЧИЙ «Зима» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Лиса и колобки»	ПОЛЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Зимние забавы» Ефименко Н. Н. с.23-28 п/и «Мыши в кладовой»	ПОЛЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Зимние забавы» Ефименко Н. Н. с.28-31 п/и «Мыши в кладовой»	ПОЛЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Зимние забавы» Ефименко Н. Н. с.28-36 п/и «Мыши в кладовой»	ПОЛЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Зимние забавы» Ефименко Н. Н. с.28-36 п/и «Мыши в кладовой»	ПОЛЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Зимние забавы» Ефименко Н. Н. с.28-36 п/и «Мыши в кладовой»	ПОЛЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Зимние забавы» Ефименко Н. Н. с.28-36 п/и «Мыши в кладовой»	ПОЛЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Зимние забавы» Ефименко Н. Н. с.28-36 п/и «Мыши в кладовой»	СИДЯЧИЙ «Новый год» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Лиса в куратнике»	СИДЯЧИЙ «Снежная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Лиса в куратнике»	СИДЯЧИЙ «Снежная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Лиса в куратнике»	СИДЯЧИЙ «Новый год» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Лиса в куратнике»
ЯНВАРЬ	СТОЯЧИЙ «Зимний лес» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Лохматый лес»	СТОЯЧИЙ «Зимний лес» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Лохматый лес»	ХОДЬБОВЫЙ «Процание с ёлкой» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Снежки»	ХОДЬБОВЫЙ «Процание с ёлкой» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Снежки»	ХОДЬБОВЫЙ «Транспорт» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Воробушки и автомобиль»	ХОДЬБОВЫЙ «Транспорт» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Воробушки и автомобиль»	ХОДЬБОВЫЙ «Транспорт» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Воробушки и автомобиль»	ХОДЬБОВЫЙ «Транспорт» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Воробушки и автомобиль»	ХОДЬБОВЫЙ «Инструменты» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Воробушки и автомобиль»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Почта» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Почта» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Почта» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр»	ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ «Почта» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр»

ФЕВРАЛЬ	ЛАЗАТЕЛЬНЫЕ «Моя семья» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр»	БЕГОВОЙ «Любимые животные» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Перебежки»	БЕГОВОЙ «Любимые животные» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Перебежки»	БЕГОУЙ «Книжки» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Циркачи»	ПРЫЖКОВЫЙ «Книжки» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Циркачи»	ПРЫЖКОВЫЙ «Попрыгунчики» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Зайцы в огороде»	ПРЫЖКОВЫЙ «Попрыгунчики» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Зайцы в огороде»
МАРТ	ЛЕЖАЧИЙ «Царство воды» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Щука»	ПОЛЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Царство огня» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Вороны и букашки»	ПОЛЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Царство огня» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Вороны и букашки»	СИДЯЧИЙ «Весёлые превращения» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Наседка и цыплята»	СИДЯЧИЙ «Весёлые превращения» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Наседка и цыплята»	СТОЯЧИЙ «Земля гномов» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Жмурки»	СТОЯЧИЙ «Земля гномов» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Жмурки»
АПРЕЛЬ	ХОДЬБОВЫЙ «Улица» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Кошки- мышки»	ХОДЬБОВЫЙ «Африка» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Кошки- мышки»	ЛАЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Африка» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы»	ЛАЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Север» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы»	ЛАЗА- ТЕЛЬНЫЙ «Север» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы»	БЕГОВОЙ «Путешествие на шаре» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Бабочки и сова»	БЕГОВОЙ «Путешествие на шаре» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Бабочки и сова»
МАЙ	БЕГОВОЙ «Я и здоровье» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Бабочки и сова»	ПРЫЖКОВЫЙ «Я и природа» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Кенгурята»	ПРЫЖКОВЫЙ «Я и искусство» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Кенгурята»	ДИАГНОСТИКА		ДИАГНОСТИКА	

Оборудование и инвентарь спортивного зала

Площадь приспособленного спортивного зала: 37,6 кв.м.

№ п/п	Оборудование зала	Количество	Примечания
1	Маты широкие	2	
2	Маты узкие	2	
3	Скамья широкая	1	
4	Баскетбольный щит	2	
5	Подвесная лестница	2	
6	Ребристая доска	1	
7	Тоннель	1	
8	Дуга металлическая	2	
9	Кольца подвесные	1	
10	Гимнастическая стенка	4	
11	Корзина для мячей	2	
12	Мяч большой	1	
13	Канат	1	
14	Обруч большой	15	
15	Обруч средний	2	
16	Мяч баскетбольный	2	
17	Мяч футбольный	1	
18	Мяч набивной (1 кг.)	1	
19	Дорожка массажная	1	
20	массажные пазлы	8	
21	конусы пластмассовые малые	10	
27	конусы пластмассовые большие	14	
22	Палка гимнастическая		
23	Мяч резиновый d=18 см	7	
24	мячи резиновые массажные «ежики» мягкие		
25	Мяч «ежик» d=5 см	20	
26	волан для бадминтона	5	
27	Ракетки для тенниса	4	
28	Скакалка верёвочная	3	
29	скакалка резиновая	10	
30	скакалка радужная	2	
31	ленты на кольцах (50 см)	16 пар	

32	мешочки дерматиновые с песком	16	
33	мешочки тканевые с песком	12	
34	веревочные косы (70 см)	31	
35	гантели малые		
36	гантели большие		
37	ручные ролики малые	2	
38	ручные ролики большие	2	
39	металлические диски неполные	5	
40	кольцедрос напольный	1	
41	кольцедрос водный	1	