

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 199 Приморского района
Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 199
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора ГБОУ школы № 199
Приморского района Санкт-Петербурга
О.В. Протасова
Приказ № 67/2 от 31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре
отделения дошкольного образования
Государственного бюджетного образовательного учреждения
Средней общеобразовательной школы № 199
Приморского района Санкт-Петербурга
Группа средняя (4-5 лет)
(на 1 год)

Составитель:
Гусев Александр Александрович
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2023

Содержание

1. Целевой раздел программы	3
1.1 Обязательная часть программы	3
1.1.1 Пояснительная записка	3
1.1.2 Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.3 Принципы и подходы формирования Программы	5
1.2 Возрастные особенности детей 4-5 лет	6
1.3 Планируемые результаты освоения программы в младшем дошкольном возрасте (к пяти годам)	7
1.3.1 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	8
2.Содержательный раздел	111
2.1 Обязательная часть Программы	111
2.1.1 Задачи и содержание образовательной деятельности в средней группе по образовательной области «Физическое развитие»	111
2.2 Способы и направления поддержки детской инициативы	154
2.3 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	177
2.4 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы образования детей 4-5 лет	20
2.5 Комплексно-тематическое планирование в средней группе ОДО ГБОУ школа №199	255
3.Организационный раздел Программы	443
3.1 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения	443
3.2 Образовательная деятельность. Комплексная система физкультурно- оздоровительной работы	476
3.3 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий (формы и краткое описание культурно-досуговых мероприятий)	487
3.4 Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности в средней группе	509

1. Целевой раздел программы
1.1 Обязательная часть программы
1.1.1 Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа средней группы (далее - Программа) отделения дошкольного образования (далее - ОДО) ГБОУ школа № 199 разработана на основе Основной образовательной программы Отделения дошкольного образования Государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) и Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО).

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа позволяет реализовать несколько основополагающих функций дошкольного уровня образования:

1) обучение и воспитание ребенка дошкольного возраста как гражданина РФ, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;

2) создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

3) создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания.

1.1.2 Цели и задачи реализации Программы

В соответствии с ФГОС ДО реализация Программы направлена на достижение следующих целей:

1) повышение социального статуса дошкольного образования;

2) обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;

3) обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;

4) сохранение единства образовательного пространства РФ относительно уровня дошкольного образования.

Целью Программы в соответствии с ФОП является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России¹.

Программа направлена на решение следующих задач (в соответствии с ФГОС ДО):

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность образовательных программ дошкольного и начального общего образования);

4. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

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

7. Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.

¹ Пункт 5 Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденных Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. N 809 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, N 46, ст. 7977).

Цель Программы в соответствии с ФОП ДО достигается через решение следующих задач:

1. Обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа (жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России); создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
3. Построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
4. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
5. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
6. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
7. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.3 Принципы и подходы формирования Программы

Федеральная программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников² (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;

² Пункт 21 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598).

- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.2 Возрастные особенности детей 4-5 лет

К 4- 5 годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

В плане физического развития компетентность ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений.)

Инициативность и самостоятельность младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникающие в процессе игр и связанной с ними деятельности (конструирование, изо деятельности и т.д.). инициативность младшего дошкольника проявляется в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью. Младший дошкольник по- прежнему нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

Характеристика физического развития детей 4 - 5 лет

Происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под

влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

1.3 Планируемые результаты освоения программы в младшем дошкольном возрасте (к пяти годам)

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- ребенок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

- ребенок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

- ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

- ребенок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

- ребенок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их "действия" в режиссерских играх.

1.3.1 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей³, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей⁴;

- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся⁵.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- 2) оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется ДОО. Оптимальным является ее проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

³ Пункт 3.2.3 ФГОС ДО.

⁴ Пункт 4.3 ФГОС ДО.

⁵ Пункт 4.3 ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребенка в деятельности (игровой, общении, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструировании, двигательной), разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях). В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребенком личностных качеств, деятельностиных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребенка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

Особенности педагогической диагностики индивидуального развития детей при реализации ООП ДО:

Данные о результатах мониторинга заносятся в карты ребенка с помощью знаков «+» или «-», что означает, проявляется этот компонент интегративного качества или нет.

В итоге подсчитывается количество знаков «+» и « - » и выводится уровневый показатель.

«Высокий» уровень ставится в случае, если все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+».

«Средний уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «+».

«Низкий уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «-»

Результаты мониторинга по образовательным областям формируются в сводную таблицу. По итогам анализа карт развития ребенка заполняется таблица на группу.

Тестовые методики для детей средней группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта - (быстрота);
2. Бег 90 метров - (выносливость);
3. Прыжки в длину с места;
4. Прыжки в высоту с разбега;
5. Метание мяча весом 1 кг на дальность (силовое);
6. Метание предмета весом 150 гр. (на точность);
7. Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись. (гибкость);
8. Ловля мяча двумя руками (координация).

Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы по физической культуре к концу учебного года.

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Средняя группа	<p>Название оборудования, инвентаря.</p> <p>Содержание программных игр.</p> <p>Названия стоек (основная стойка, узкая стойка, широкая стойка)</p> <p>Исходные положения в выполнении упражнений.</p> <p>Правила безопасной деятельности в спортзале.</p> <p>Части тела.</p> <p>Термины.</p>	<p>Самостоятельно перестраиваться в звенья.</p> <p>Сохранять исходное положение.</p> <p>Выполнять повороты.</p> <p>Выполнять ОРУ в заданном темпе.</p> <p>Соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением.</p> <p>Сохранять правильную осанку.</p> <p>Сохранять равновесие.</p> <p>Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны.</p> <p>При беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра.</p> <p>Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Ловить мяч, отбивать об пол.</p>	<p>О правильной осанке.</p> <p>О пользе физической культуры.</p> <p>О различных способах выполнения упражнений.</p> <p>О строении своего тела.</p> <p>О спортсменах.</p> <p>О разных видах спорта.</p> <p>Об олимпийских играх.</p>

		Принимать исходные положения при метании. Ползать разными способами, подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом. С разбега скользить по ледяным дорожкам. Двигаться ритмично, в соответствии с характером музыки.	
--	--	---	--

2.Содержательный раздел

2.1 Обязательная часть Программы

2.1.1 Задачи и содержание образовательной деятельности в средней группе по образовательной области «Физическое развитие»

Федеральная программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые ДОО по основным направлениям развития детей дошкольного возраста (социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического, физического развития).

В образовательной области сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух месяцев до семи - восьми лет. Представлены задачи воспитания, направленные на приобщение детей к ценностям русского народа, формирование у них ценностного отношения к окружающему миру.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в

двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

- ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м;

челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

- упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась

за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет

- представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

2.2 Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребенка исследовать, играть, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребенка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребенок приходит в ДОО и вторая половина дня.

Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:

1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

С четырех - пяти лет у детей наблюдается высокая активность. Данная потребность ребенка является ключевым условием для развития самостоятельности во всех сферах его жизни и деятельности. Педагогу важно обращать особое внимание на освоение детьми системы разнообразных исследовательских действий, приемов простейшего анализа,

сравнения, умения наблюдать для поддержки самостоятельности в познавательной деятельности. Педагог намеренно насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. Всегда необходимо доброжелательно и заинтересованно относиться к детским вопросам и проблемам, быть готовым стать партнером в обсуждении, поддерживать и направлять детскую познавательную активность, уделять особое внимание доверительному общению с ребенком. В течение дня педагог создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, желание совместно искать верное решение проблемы. Такая планомерная деятельность способствует развитию у ребенка умения решать возникающие перед ними задачи, что способствует развитию самостоятельности и уверенности в себе. Педагог стремится создавать такие ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, совместной деятельности, умений командной работы. Это могут быть ситуации волонтерской направленности: взаимной поддержки, проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережного отношения к вещам и игрушкам.

Важно, чтобы у ребенка всегда была возможность выбора свободной деятельности, поэтому атрибуты и оборудование для детских видов деятельности должны быть достаточно разнообразными и постоянно меняющимися (смена примерно раз в два месяца).

Для поддержки детской инициативы педагогу рекомендуется использовать ряд способов и приемов.

1) Не следует сразу помогать ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребенку, педагог сначала стремится к ее минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

2) У ребенка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

3) Особое внимание педагог уделяет общению с ребенком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Важно уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4) Педагог может акцентировать внимание на освоении ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные

схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

5) Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребенка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

6) Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

2.3 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются (в соответствии с ФОП ДО):

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих принципов:

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны

заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

5) возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребенка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Деятельность педагогического коллектива ГБОУ СОШ №199 ОДО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

1) диагностико-аналитическое направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учетом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;

2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребенка в группе ДОО; содержания и методах образовательной работы с детьми;

3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребенка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам

организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.

Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьей.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребенка.

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка;

2) своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;

3) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

4) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

5) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов (медиков, нейропсихологов, физиологов, ГГ-специалистов и других).

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, "почтовый ящик", педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей);

представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Для вовлечения родителей (законных представителей) в образовательную деятельность целесообразно использовать специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей (законных представителей) с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Эти материалы должны сопровождаться подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребенком (с учетом возрастных особенностей). Кроме того, необходимо активно использовать воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и ДОО является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребенка, а также согласование совместных действий, которые могут быть предприняты со стороны ДОО и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребенка в освоении образовательной программы.

Педагоги самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволит педагогам ДОО устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

2.4 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы образования детей 4-5 лет

Для достижения поставленных задач в ходе реализации Программы педагоги используют следующие методы:

- организация опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознание детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивация опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы).

При организации обучения, педагоги используют традиционные методы (словесные, наглядные, практические) и дополняют методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

1) при использовании информационно-рецептивного метода предъявляется информация, организуются действия ребенка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение);

2) репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

3) метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути ее решения в процессе организации опытов, наблюдений;

4) при применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

5) исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Для решения задач воспитания и обучения широко применяется метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое. Выполняя совместные проекты, дети получают представления о своих возможностях, умениях, потребностях.

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, педагог учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения целесообразно использовать комплекс методов.

При реализации Программы педагог может использовать различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

Форма непосредственно образовательной деятельности с воспитанниками представляет собой единицы дидактического цикла. Форма определяет характер и ориентацию деятельности, является совокупностью последовательно применяемых методов, рассчитанных на определённый временной промежуток. В основе формы может лежать ведущий метод и специфический сюжетобразующий компонент.

Метод в дошкольной педагогике - вариант совместной деятельности педагога с детьми или воздействия на детей с целью решения образовательных задач (воспитание, обучение, развитие, социализация).

Способ – вариация применения отдельного метода, зависящая от образовательных задач, а также особенностей становления ведущей деятельности, особых образовательных потребностей и (или) индивидуального состояния ребёнка (группы детей).

Приём – это составная часть или отдельная сторона метода. Отдельные приемы могут входить в состав различных методов.

Средство - вспомогательный элемент в реализации определенных форм реализации Программы, методов, способов действия.

При реализации Программы педагоги ДОУ используют различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации программы осуществляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Педагогические технологии

Технологии на основе деятельностного подхода:

- технология – метод проектов;
- технология самостоятельной исследовательской деятельности детей;
- технология детского экспериментирования.

Технологии обучения и развития:

- Технология, основанная на ТРИЗ;
- Технология формирования основ безопасной жизнедеятельности.

Согласно ФГОС ДО педагоги дошкольной образовательной организации используют различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

В дошкольном возрасте (3 года - 8 лет):

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование; изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребенка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно - бытовой труд, труд в природе, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах).

Средства воспитания и обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы, которые используются для развития следующих видов деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);
- предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и другое);
- игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и другое);

- коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и другое);
- познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и другое);
- чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);
- трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);
- продуктивной (оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования);
- музыкальной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и другое).

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учета возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе. При выборе форм, методов, средств реализации Программы педагоги учитывают субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Выбор педагогов ГБОУ СОШ №199 ОДО педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.5 Комплексно-тематическое планирование в средней группе ОДО ГБОУ СОШ №199

№ п/п.	Задачи	Содержание
СЕНТЯБРЬ		
1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	<p>I часть. Построение в шеренгу, проверка равнения.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют (в чередовании). • Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>
2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см); бег (в чередовании). • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3—4 м.
3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Не пропусти мяч». «Не задень». Подвижная игра «Автомобили».</p> <p>III часть. Игра «Найдем воробышка».</p>

4	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Переход на бег. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах (3—4 прыжка, пауза, прыжки). • Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м); способ — стойка на коленях, сидя на пятках. <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
5	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах вверх — «Достань до предмета». • Прокатывание мячей друг другу. • Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м).
6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати обруч». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. • Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>

8	Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. • Лазанье под дугу (сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края). • Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция 3—4 м.
ОКТАБРЬ		
9	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (расстояние между шнурами 60 см).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м. <p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>
10	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. • Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее. Дистанция 4 м.
11	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15—20 см); ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли» (прыжки на двух ногах).</p> <p>III часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!».</p>

12	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	<p>I часть. Построение в шеренгу. Ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную.</p> <p>Построение в три колонны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. • Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Автомобили». <p>III часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p>
13	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,25 м). • Прокатывание мяча между предметами (4—5 шт.; расстояние между предметами 1 м).
14	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	<p>I часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
15	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 2 шагов ребенка. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча в прямом направлении. • Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Где спрятано?».</p>

16	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах через 4—5 линий. Подбрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.
17	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, затем бег между предметами.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати — не урони» (прокатывание обручей). «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».</p>
Ноябрь		
18	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м. <p>Подвижная игра «Салки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
19	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20—25 см).
20	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги — не задень».</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

21	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки»; ходьба.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). • Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях). <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</p>
22	Упражнять в прыжках; в прокатывании мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи). Дистанция 3 м. • Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу.
23	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
24	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча о землю и ловля двумя руками. <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

25	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. • Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м). • Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.
26	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6—8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Не задень». «Передай мяч». «Догони пару».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
Декабрь		
27	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры — кубики); ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с платочком.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. • Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см). <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</p>
28	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга). • Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. • Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.
29	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит».</p> <p>III часть. Ходьба «змейкой» между снежками.</p>

30	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. • Прокатывание мяча между предметами. <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>
31	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки со скамейки (высота 25 см). • Прокатывание мячей между предметами. • Бег по дорожке (ширина 20 см).
32	Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	<p>I часть. Разложить лыжи на снегу — справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Пружинка» (поочередное поднимание ног и полуприседания). Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м).</p> <p>III часть. Игра «Веселые снежинки».</p>
33	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу). • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <p>III часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»</p>
34	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). • Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьему». Дистанция 3-4 м. • Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4—5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.

35	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу бросков	<p>I часть. Ходьба на лыжах скользящим шагом</p> <p>II часть. Игровые упражнения «Кто дальше?» «Снежная карусель»</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.</p>
Январь		
36	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3—4 раза. Длина каната 2—2,5 м. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и, перепрыгивая через него, справа и слева. Подвижная игра «Кролики». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p>
37	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. • Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. • Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.
38	Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	<p>I часть. Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Снежинки-пушинки». «Кто дальше».</p> <p>III часть. Ходьба «змейкой» между предметами.</p>

39	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). • Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу). <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
40	Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3—4 раза подряд и ловля его двумя руками. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м. • Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м.
41	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках.	<p>I часть. Небольшая пробежка без лыж (дистанция 10—12 м). Упражнения на лыжах: «пружинка» — поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» — повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Снежная карусель».</p> <p>«Прыжки к елке».</p> <p>III часть. Катание друг друга на санках.</p>
Февраль		
42	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами (расстояние между кеглями 2 шага); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке; на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая). • Прыжки через бруски (высота бруска 10 см; расстояние между брусками 40 см). <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>

43	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук. • Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м) (броски двумя руками снизу).
44	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	<p>I часть. Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3—4 м). По сигналу остановка, поворот крутом, прыжки вперед (расстояние не более 3 м).</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Змейкой между санками». «Добрось до кегли».</p> <p>III часть. Поочередное катание друг друга на санках.</p>
45	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег в рассыпную по всему залу.</p> <p>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения на стульях.</i></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. • Прокатывание мячей между предметами. <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p>
46	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах через 5—6 коротких шнуров, лежащих на полу (расстояние между шнурами 0,5 м). • Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях. • Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.
47	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	<p>I часть. Игровое упражнение «Метелица».</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Покружись». «Кто дальше бросит».</p> <p>III часть. Катание друг друга на санках.</p>

48	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мячей друг другу. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
49	Упражнять в метании; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в вертикальную цель — щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча). • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. • Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.
Март		
50	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на носках между предметами (расстояние между предметами 0,5 м). • Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
51	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске. • Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.
52	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	<p>I часть. Игровое упражнение «Ловишки».</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю».</p> <p>Подвижная игра «Зайка беленький».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>

53	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Перебрасывание мячей через шнур. <p>Подвижная игра «Бездомный заяц».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
54	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля после отскока об пол. • Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь) (расстояние 2 м).
55	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перепрыгивание через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 40 см); по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Прокати — не задень». Подвижная игра «Лошадка».</p> <p>III часть. «Угадай, кто кричит?».</p>
56	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча между предметами. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>

57	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	<p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи – не урони». 3. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове.
Апрель		
58	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча между предметами. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>
59	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. • Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 6 см; расстояние между предметам 40 см). <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p>

60	Повторить упражнения в равновесии, метании и прыжках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. • Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). • Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).
61	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу перестроение в колонну с нахождением своего места в ней.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати и поймай». «Сбей булаву (кеглю)».</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>
62	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Метание мешочков в горизонтальную цель. <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, пере ход на обычный шаг.</p>
63	Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет». • Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. • Отбивание мяча одной рукой несколько раз под ряд и ловля его двумя руками.
64	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «По дорожке». «Не задень» (лазанье под дугу). «Перепрыгни — не задень».</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем воробышка».</p>

65	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег.</p> <p>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
66	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. • Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.
67	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; в рассыпную</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Успей поймать» «Подбрось - поймай» Подвижная игра «Догони пару».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
Май		
68	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	<p>I часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег в рассыпную. Перестроение в три колонны.</p> <p>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. • Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30—40 см). <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>

69	Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча; упражнять в равновесии.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (руки на пояс, в стороны, за голову). • Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). • Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой».
70	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Достань до мяча». «Пробеги — не задень». Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>
71	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места через шнур. • Перебрасывание мячей друг другу. <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
72	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метании.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. • Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы) (дистанция 2 м). • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.
73	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Попади в корзину». «Подбрось — поймай». Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>

74	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег врассыпную. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча). • Ползание по гимнастической скамейке на животе. <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>
75	Упражнять в ползании; метании в вертикальную цель.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. • Прыжки через короткую скакалку.
76	Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Не урони». «Не за день». «Бегом по дорожке».</p> <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>

3. Организационный раздел Программы

3.1 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения

В ДОУ созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение ДОУ требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный № 60833), действующим до 1 января 2027 года (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), СанПиН 1.2.3685-21.

3) выполнение ДОУ требований пожарной безопасности и электробезопасности;

4) выполнение ДОУ требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОУ;

5) возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОУ.

В ДОУ имеется необходимое оснащение и оборудование для всех видов воспитательной и образовательной деятельности обучающихся педагогической, административной и хозяйственной деятельности:

1) помещения для занятий и проектов, обеспечивающие образование детей через игру, общение, познавательную-исследовательскую деятельность и другие формы активности ребёнка с участием взрослых и других детей;

2) оснащение РППС, включающей средства обучения и воспитания, подобранные в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста, содержания Федеральной программы;

3) мебель, техническое оборудование, спортивный и хозяйственный инвентарь, инвентарь для художественного, театрального, музыкального творчества, музыкальные инструменты;

4) административные помещения, методический кабинет;

5) помещения для занятий специалистов;

6) помещения, обеспечивающие охрану и укрепление физического и психологического здоровья, в том числе медицинский кабинет;

7) оформленная территория и оборудованные участки для прогулки ДОУ.

Программа оставляет за ДОУ право самостоятельного подбора разновидности необходимых средств обучения, оборудования, материалов, исходя из особенностей реализации Образовательной программы.

Материально-технические условия в ДОУ, позволяют:

- осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;

- организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и представителей общественности в разработке основной

образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также мотивирующей и воспитывающей образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;

- использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии (в т. ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);

- обновлять содержание основной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников и специфики информационной социализации детей;

- обеспечивать эффективное использование профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой компетентности и мастерства мотивирования детей;

- эффективно управлять организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с использованием технологий управления проектами и знаниями, управления рисками, технологий разрешения конфликтов, информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно - оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Спортивный зал используется для реализации основной образовательной программы дошкольного образования ГБОУ школа №199 (ОДО) Приморского района Санкт-Петербурга.

Функциональное использование спортивного зала – это сложная функциональная система, назначение которой – рациональная организация образовательно-воспитательного процесса, направленного на физическое развитие воспитанников.

Спортивный зал оборудуется системой средств физического развития, мебелью, приспособлениями, игровым и спортивным оборудованием. Пространство зала распределено на сектора.

Название сектора	Цель	Задачи
Двигательно – игровой сектор (центр зала)	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Укреплять здоровье детей; ✓ Развивать двигательные навыки и физические качества; ✓ Расширять двигательный опыт; ✓ Создавать положительный эмоциональный настрой.

<p>Сектор спортивного оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционного, - нестандартного (тренажеры, гусеница для пролезания, мягкие маты и модуль, мячи, скамейки, скакалки, обручи, гантели, ориентиры ,ворота). 	<p>Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; ✓ Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; ✓ Оптимизация режима двигательной активности; ✓ Повышать интерес к физическим упражнениям; ✓ Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
<p>Сектор прыжков (гимнастические скамейки)</p>	<p>Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Обучать технике прыжков; ✓ Развивать силу ног, прыгучесть; ✓ Использовать специальное оборудование.
<p>Сектор «Спортивный комплекс» (Шведская стенка)</p>	<p>Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности</p>	<p>Овладеть техникой различных способов и видов лазанья;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении на перекладине.
<p>Сектор профессиональной деятельности</p>	<p>Повышение профессионального уровня</p>	<p>Изучать новинки методической ,литературы;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др. ✓ Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов.

Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методические пособия

<p>Технологии и пособия по</p>	<p>Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.-</p>
---------------------------------------	---

образовательной области	<p>Москва: Мозаика-Синтез, 2014.Сборник подвижных игр. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез,2014.</p> <p>Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.</p> <p>Физическая культура в детском саду. Средняя группа (для занятий с детьми 4-5 лет). Л.И. Пензулаева. - М.: Мозаика-синтез, 2014.- 112с.</p> <p>Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 2-7 лет – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. -96с.</p>
--------------------------------	--

3.2 Образовательная деятельность. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Образовательная деятельность (занятия)	Количество
Физическое развитие (продолжительность занятия 20 минут)	3р в неделю
Объем образовательной нагрузки в день	40 мин
Недельная образовательная нагрузка	3ч 20 мин
Образовательная нагрузка в месяц	13ч20 мин
Образовательная нагрузка в год	120ч

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • Гибкий режим; • Совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам; • оснащение спортивного инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, • индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; • наличие специалистов: инструктор по физической культуре, медсестра
Система двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика; • прием детей на улице в теплое время года; • Совместная деятельность инструктор по ф. к. и детей по образовательным областям «Физическое развитие» • двигательная активность на прогулке; • физкультура на улице; • подвижные игры; • физкультминутки во время совместной деятельности; • гимнастика после дневного сна; • физкультурные досуги, забавы, игры; • спортивно-ритмическая гимнастика; • игры, хороводы, игровые упражнения; • оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы;

Система закаливания в режимных моментах	<ul style="list-style-type: none"> • утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; • утренняя гимнастика(разнообразные формы); • облегченная форма одежды; • ходьба босиком в спальне до и после сна; • сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); • солнечные ванны (в летнее время); • контрастные воздушные ванны; • обширное умывание
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика уровня физического развития; • диспансеризация детей детской поликлиникой; • диагностика физической подготовленности; • диагностика развития ребенка;

Физкультурно-оздоровительная работа

Необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей, климатических и тд условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

3.3 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий (формы и краткое описание культурно-досуговых мероприятий)

Культурно - досуговая деятельность – это эффективный инструмент развития и воспитания детей. Основной ее задачей является создание условий для снятия психического

напряжения у детей, привитие им нравственно-эстетических ценностей, любви к традициям и стремление к культурному отдыху.

В ДОУ используют различные формы и виды, такие как развлечение, досуг, праздничные мероприятия. Главное, чтобы оно проводилось для детей, стало захватывающим, запоминающимся событием в жизни каждого ребенка.

Традиционно в детском саду проводятся различные праздники и мероприятия. Это общегосударственные, общероссийские праздники, создающие единое культурное пространство России.

ДОУ может дополнять перечень региональными и собственными мероприятиями. Любой праздник - это эмоционально значимое событие, которое ассоциируется с радостью и весельем. Праздник должен быть противопоставлен обыденной жизни, быть коллективным действием, объединяющим сообщество детей, родителей и педагогов. Для этого очень важно перейти на новый формат праздников в детском саду, а отчетное мероприятие оставить в качестве одной из форм проведения мероприятий.

Условия успешной организации праздника:

1) правильный выбор формата в зависимости от смысла праздника, образовательных задач, возраста детей и пр. Существует большое разнообразие форматов праздников или мероприятий, связанных со знаменательными событиями:

- концерт (для взрослых и детей);
- квест -игра;
- проект;
- образовательное событие;
- соревнования;
- выставка;
- спектакль;
- фестиваль;
- ярмарка;
- чаепитие (День рождения);
- интеллектуальный, спортивный марафон, турнир, викторина;
- игры с пением, обыгрывание песен, караоке;
- просмотр м/ф и т.д.

2) вторым обязательным элементом является непосредственное участие родителей: дети сидят не отдельно, а вместе с родителями, педагоги устраивают конкурсы для родителей, просят подготовить детско-родительские выступления, родители участвуют в детских заданиях на импровизацию (то есть не отрепетированных заранее) и т.д.

3) третье условие самое важное и значимое для детей. Они должны сами создавать и конструировать праздник. Основная инициатива должна исходить от детей, а воспитатель помогает им планировать и придумывать содержание, костюмы, кто будет выступать, как сделать костюмы и декорации, кого пригласить, делать ли пригласительные билеты. Взрослый не должен брать на себя руководящую роль — надо дать возможность детям проявить инициативу и помочь им реализовать задуманное.

При этом праздники, как Новый год и День победы, должны быть, организованы в основном взрослыми. Первый, потому что Новый год — это волшебство, это радость, это подарки, это Дед Мороз и Снегурочка. А второй — потому что дети пока не могут до конца понять и прочувствовать этот праздник.

Традиционные события детского сада

Наименование	Сроки/даты
День Знаний	сентябрь
Праздник Осени (по возрастным группам)	октябрь
День Матери (развлечения в группах)	ноябрь
Новогодние утренники (по возрастным группам)	декабрь
День Защитника Отечества	февраль
Международный женский день Масленица	март
День смеха (улыбок) Международный день детской книги День Космонавтики	апрель
Пасха «День Победы!»	май
С Днем рождения, Санкт-Петербург! Выпускной бал	май
День защиты детей	июнь

3.4 Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности в средней группе

1. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. М.М. Борисова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 2-7 лет – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. -96с.
3. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
5. Санитарные Правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Санитарные Правила 3.1./2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
7. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.

8. Физическая культура в детском саду. Средняя группа (для занятий с детьми 4-5 лет).
Л.И. Пензулаева. - М.: Мозаика-синтез, 2014.-112с.

