

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
Подготовительная группа (6-7 лет)
(на 1 год)

Составитель: Гусев Александр
Александрович инструктор по
физической культуре

Санкт-Петербург
2023

Оглавление

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 6-7 лет.....	6
1.3 Планируемые результаты освоения программы в подготовительной группе (к семи годам)	6
1.3.1 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	7
2.Содержательный раздел	11
2.1 Обязательная часть Программы	11
2.1.1 Задачи и содержание образовательной деятельности в подготовительной группе по образовательной области «Физическое развитие»	11
2.2 Способы и направления поддержки детской инициативы.....	16
2.3 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.....	18
2.4 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы образования детей 6-7 лет	22
2.5 Комплексно-тематическое планирование в подготовительной группе ОДО ГБОУ СОШ №199	26
3.Организационный раздел Программы	45
3.1 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения.....	45
3.2 Образовательная Деятельность	48
Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы	48
3.3 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий (формы и краткое описание культурно-досуговых мероприятий)	49
3.4 Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности в подготовительной группе	51

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

Рабочая образовательная программа подготовительной 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, с 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 6-7 лет

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребенок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой, организованной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. Вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты на право, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчет на первый - второй. Инструктор по физической культуре должен использовать приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений. На одном занятии дети выполняют 8-10 общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их 6-8 раз преимущественно в быстром и среднем темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности. В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет также оценка качества выполнения упражнений.

1.3 Планируемые результаты освоения программы в подготовительной группе (к семи 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.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- ребенок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребенок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
- ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- ребенок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;
- ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

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.

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.

³ Пункт 3.2.3 ФГОС ДО.

⁴ Пункт 4.3 ФГОС ДО.

⁵ Пункт 4.3 ФГОС ДО.

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, деятельностных 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.

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

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Подготовительная группа	Строение тела, название и функции внутренних органов. Об олимпийских играх древности.	Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять ОРУ активно, с напряжением, из разных исходных положений. Сохранять динамическое и статическое равновесие. Сохранять скорость и темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохраняя равновесие. отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать вертикальную и горизонтальную цель. Энергично подтягиваться на скамье различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице, по канату. Организовать игру с подгруппой сверстников. Вести мяч и забрасывать в кольцо. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Выполнять действия с ракеткой и воланом.	О самосовершенствовании. О способах укрепления своего здоровья.

Тестовые методики для детей подготовительной группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;
6. Прыжки в длину с разбега;
7. Метание мяча весом 1 кг на дальность;
8. Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития), оптимизации работы с группой детей.

2.Содержательный раздел

2.1 Обязательная часть Программы

2.1.1 Задачи и содержание образовательной деятельности в подготовительной 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 российского народа, формирование у них ценностного отношения к окружающему миру.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения

упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

- бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в

длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и

- последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

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.

В возрасте 3 - 4 лет у ребенка активно проявляется потребность в общении со взрослым, ребенок стремится через разговор с педагогом познать окружающий мир, узнать об интересующих его действиях, сведениях. Поэтому ребенок задает различного рода вопросы. Важно поддержать данное стремление ребенка, поощрять познавательную активность детей младшего дошкольного возраста, использовать педагогические приемы, направленные на развитие стремлений ребенка наблюдать, сравнивать предметы, обследовать их свойства и качества. Педагогу важно проявлять внимание к детским вопросам, поощрять и поддерживать их познавательную активность, создавать ситуации, побуждающие ребенка самостоятельно искать решения возникающих проблем, осуществлять деятельностные пробы. При проектировании режима дня педагог уделяет особое внимание организации вариативных активностей детей, чтобы ребенок получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, в экспериментах, в рисовании, в общении, в творчестве (имитации, танцевальные импровизации и тому подобное), в двигательной деятельности.

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; содержании 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, IT-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), 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 6-7 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 подготовительной группе ОДО ГБОУ СОШ №199

Сентябрь

№ п/п	Задачи	Содержание
1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне 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 по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). • Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). <p>III часть. «Ловишки».</p>
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, на третий — перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову). • Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.; расстояние между мячами 4 см). • Переброска мячей (диаметр 20—25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м)
3	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прокатывании обручей; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	<p>I часть. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба враспынную; в колонне по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения «Ловкие ребята». «Пингвины». «Догони свою пару».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>

4	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по одному в умеренном темпе, ходьба.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. • Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) (расстояние 4 м). • Лазанье под шнур (3—4 раза подряд). <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
5	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.	<p><i>Основные виды движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (дистанция 6—8 м; расстояние между предметами 0,5 м). • Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу. • Упражнение в ползании — «крокодил».
6	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра «Великаны и гномы».</p>
7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. • Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — руки в стороны). • Подвижная игра «Удочка» <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Упражнять в равновесии; повторить переползание по гимнастической скамейке, задания с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (3—4 раза).

		<ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). • Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.
--	--	--

Октябрь

9	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6—8 кубиков (мячей); расстояние между предметами 0,5 м).</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 гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. • Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6—8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см) (по одной стороне зала прыжки на правой ноге, по другой — на левой). • Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 р). <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
10	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<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, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3—4 м). • Перебрасывание мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах (расстояние 2-2,5 м).
11	Упражнять в беге с преодолением препятствий, в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4—5 брусков; высота бруска 6-10 см).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Перебрось — поймай», «Не попадись».</p> <p>III часть. Подвижная игра «Фигуры».</p>
12	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена направления движения, переход к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат (коврик). • Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). • Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») (дистанция 4—5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра «Эхо».
13	Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. • Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. • Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.
14	Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). II часть. Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному.
15	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба. II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. <i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). • Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). • Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Удочка». III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
16	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5—1 кг). Дистанция 3—4 м. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный.

17	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу: развивать точность в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Успей убежать» «Мяч водящему» П/И «Не попадись»</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>
18	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег враспынную.</p> <p>II часть. ОРУ с мячом</p> <p>ОВД: - Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой - Прыжки на правой и левой ноге между предметами - Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной. П/И «Удочка»</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>

Ноябрь

19	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные движения</i> • Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы. • Эстафета с мячом «Мяч водящему».</p> <p>Подвижная игра «Догони свою пару».</p> <p>III часть. Игра «Угадай чей голосок?».</p>
20	Упражнять в ходьбе по канату (шнуру); в прыжках через шнур.	<p><i>Основные виды движений</i> • Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. • Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. • «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.</p>

21	Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями; ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>
22	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. • Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). <p>III часть. Подвижная игра «Фигуры».</p>
23	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. • Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). • Передача мяча в шеренгах (эстафета).
24	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передача мяча», «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра «Затейники».</p>
25	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Лазанье под дугу (2 линии по 3—4 дуги). • Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.). Подвижная игра «Перелет птиц». <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
26	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3- 4м. • Ползание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопок в ладоши над головой. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.

Декабрь

27	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>II часть. <i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами 3 шага ребенка), руки свободно балансируют. • Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи), огибая их. • Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <p>III часть. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>
28	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. • Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м) (стойка ноги на ширине плеч; броски двумя руками снизу, от груди и из-за головы). • Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге).
29	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на</p>

	сигналу; упражнять в продолжительном беге; в равновесии, в прыжках, с мячом.	сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки; ходьба. II часть. Игровые упражнения. «Пройди — не задень». «Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному.
30	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные движения</i> • Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (дистанция 6 м). • Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». • Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Подвижная игра «Салки с ленточкой». III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».
31	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. • Прокатывание мяча между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. • Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).
32	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; обычная ходьба. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками. Ходьба и бег в чередовании. II часть. Игровые упражнения: «Пройди — не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!» III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».
33	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии	I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений</i>

		<ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. <p>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
34	Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5м). • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). • Прыжки со скамейки на мат или коврик.

Январь

35	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; бег в рассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. • Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. • Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10м). <p>Подвижная игра «День и ночь».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
36	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). • Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.
37	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	<p>I часть. Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользни — не упали».</p> <p>Подвижная игра «Два Мороза».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

38	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук (за голову, на пояс, вверх); ходьба и бег врассыпную.</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 (на мат). • «Поймай мяч» (двое ребят перебрасывают мяч друг другу (расстояние 2 м), третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его). • Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. <p>III часть. Подвижная игра «Совушка».</p>
39	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	<p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с приседанием, поворотом кругом и т. д.). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
40	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	<p>I часть. Игровое упражнение «Снежная королева».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки». Игра «Два Мороза».</p> <p>III часть. Ходьба в умеренном темпе между постройками.</p>
41	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6—8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. • Лазанье под шнур правым и левым боком. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. <p>III часть. Подвижная игра «Удочка».</p>

Февраль

42	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба в колонне по одному.</p>
----	--	--

	дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.	<p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4—5 шт.; расстояние между мячами 2 шага ребенка). • Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. • Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
43	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча.	<p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. • Прыжки между предметами на правой, затем левой ноге. • Передача мяча по кругу (большой диаметр).
44	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, задание с прыжками.	<p>I часть. Ходьба между санками «змейкой», бег в умеренном темпе.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Точная подача», «Попрыгунчики».</p> <p>III часть. Подвижная игра «Два Мороза».</p>
45	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. • Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). • Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на земле». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
46	Упражнять в прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); в переброске мяча; в лазанье в обруч (под дугу).	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук.

		<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на ладонях и коленях между предметами(5—6 шт.). • Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).
47	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру». Ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку».</p> <p>III часть. Игра «Затейники».</p>
48	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу.</p> <p>Ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. • Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. • «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м. <p>Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
49	Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. • Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.
Март		
50	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть.

		<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция Юм). • Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Подвижная игра «Ключи». III часть. Ходьба в колонне по одному.
51	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. • Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). • Эстафета с мячом (исходное положение: стойка на коленях, сидя на пятках; передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону).
52	Повторить упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	I часть. Бег на скорость (дистанция 10 м), повернуться кругом и от линии финиша и повторить задание. II часть. Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку». III часть. Игра малой подвижности.
53	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. • Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). • Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Подвижная игра «Затейники». III часть. Ходьба в колонне по одному.
54	Упражнять в прыжках, ползании; повторить задания с мячом.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). • Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи».
55	Упражнять в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	I часть. Игра с бегом «Мы — веселые ребята». II часть. Игра «Охотники и утки». III часть. Игра «Тихо — громко».

56	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель. • Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»). • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (на пояс). <p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
57	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. • Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.

Апрель

58	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. • Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. • Переброска мячей в шеренгах. <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>
59	Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. • Прыжки через короткую скакалку на месте, продвигаясь вперед. • Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).

60	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	<p>I часть. Игровое задание «Быстро в шеренгу».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Перешагни — не за день», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>
61	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.</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 разбега. • Броски мяча друг другу в парах. • Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
62	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывании мяча друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Эстафета с мячом «Передал — садись». • Лазанье под шнур в группировке.
63	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону, ходьба; бег в рассыпную, по сигналу остановиться. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины».</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
64	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит». • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. • Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. <p>Подвижная игра «Затейники».</p>

		III часть. Ходьба в колонне по одному.
65	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	<i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность. • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). • Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).
66	Упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии. Повторить бег на скорость.	<i>Основные движения</i> I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. II часть. Игровые упражнения «Пройди – не задень» «Кто дальше прыгнет» «Пас ногой» «Поймай мяч» П/И «Тихо - громко» III часть. Ходьба в колонне по одному.

Май

67	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары (без остановки); бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. • Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). • Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. Подвижная игра «Совушка». III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
68	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; продолжить ходьбу, сойти со скамьи, не прыгая. • Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. • Прыжки на двух ногах между предметами.
69	Упражнять в продолжительном беге; в перебрасывании	I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; бег.

	мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	II часть. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось — поймай». Прыжки через короткую скакалку. III часть. Игра по выбору детей.
70	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6—10 м). • Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. Подвижная игра «Горелки». III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
71	Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3—4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3—4 м). • Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.
72	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс (в чередовании); бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу». Игра «Мышеловка». III часть. Ходьба в колонне по одному.
73	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробьи и кошка». III часть. Ходьба в колонне по одному.

74	Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». • Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. • Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.
75	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой — бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) (в чередовании). Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</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.
Сектор спортивного	Развитие двигательной	✓ Формировать умение

<p>оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционного, - нестандартного <p>(тренажеры, гусеница для пролезания, мягкие маты и модуль, мячи, скамейки, скакалки, обручи, гантели, ориентиры ,ворота).</p>	<p>сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей</p>	<p>использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 образовательной области по</p>	<p>Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.- Москва: Мозаика-Синтез, 2014Сборник 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. Подготовительная к школе группа (для занятий с детьми 6-7 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

Образовательная деятельность (занятия)	Количество
Физическое развитие (продолжительность занятия 30 минут)	3р в неделю
Объем образовательной нагрузки в день	1,5 ч
Недельная образовательная нагрузка	7 ч 30мин
Образовательная нагрузка в месяц	30ч
Образовательная нагрузка в год	270 ч

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

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 подготовительной 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. Подготовительная к школе группа (для занятий с детьми 6-7 лет). Л.И. Пензулаева. - М.: Мозаика-синтез, 2014.-112с.

