Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
Центр развития ребенка – детский сад №14 г. Балтийска

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ЦРР д/с №14
_____ А.Н.Радкевич
Приказ № 95 от «28» 08 2024 г.

Рабочая программа
образовательной программы дошкольного образования
МБДОУ ЦРР д/с №14
по образовательной области «Физическое развитие»
(обучающиеся 4-5 лет)
на 2024 – 2025 учебный год

Разработчик: Гаврильченко Н.И.,
инструктор по физической культуре

г. Балтийск
2024 г.

Радкевич Алла Николаевна
Подписано цифровой подписью: Радкевич Алла Николаевна
DN: cn=Радкевич Алла Николаевна, o=Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -Центр развития ребёнка-детский сад №14 г.Балтийска, ou, email=cheburaska14@mail.ru, c=RU

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Структура образовательной программы	
1.	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**	3-10
1.1.	**Пояснительная записка**	3
1.1.2.	Цели и задачи реализации Программы	3-5
1.1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	5-6
1.2.	Значимые характеристики для разработки и реализации Программы, в том числе характеристики особенностей развития детей	6-9
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	9-10
2.	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**	11-42
2.1.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	11-12
2.1.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфика их образовательных потребностей и интересов.	12-15
2.2.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	15-16
2.3.	Перспективное планирование по образовательной области	17-34
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	33-35
2.5.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.	35-37
2.6.	Наиболее существенные характеристики содержания Программы	37-39
2.7.	Особенности организации мониторинга	39
3.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	39-43
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	39-41
3.2..	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	41
3.3.	Распорядок дня	42
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	42
3.5.	Особенности организации, развивающей предметно-пространственной среды	42-43

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа для детей 4-5 лет образовательной области "Физическое развитие" разработана с учетом специфики особенностей развития дошкольников и основных принципов построения психолого-педагогической работы, а также в соответствии с требованиями нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Примерной образовательной программой дошкольного образования «Детство» Т.И.Бабаевой разработанной на основе и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие»

1.1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цели реализации Программы:

- формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств детей, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- организация разных видов деятельности ребенка и реализация программы в формах, специфических для детей 4-5 лет, прежде всего в форме игры, в форме двигательной активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения программы;
- развитие физических способностей и потенциала каждого ребенка;
- привлечение родителей (законных представителей), педагогических работников к здоровому образу жизни;
- организация мониторинга для обеспечения индивидуального подхода к детям, развития их склонностей и способностей.

Задачи реализации Программы:

- развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую

выносливость, силу, гибкость;

- формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;

Основные направления, задачи физического развития.

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей ребенка, улучшения его функционального физического состояния предлагаются три направления в едином процессе: оздоровительное, воспитательное и образовательное.

Целеполагающие основы оздоровительного направления в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. Объективной основой воспитательного направления являются органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического развития. В содержание образовательного направления входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств. Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния детей в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом дают школе личность с определенными характерно направленными свойствами, гармонически сочетающую в себе разные элементы жизнедеятельности, развитие которых может в дальнейшем осуществляться с максимально возможной равномерностью.

Оздоровительное направление:

обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры; направлено на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

Задачи оздоровительного направления:

- формировать правильное отношение детей к физкультурным занятиям, мероприятиям, для этого предусматривается специально ориентированная система мер, методов и методических приемов, применяемых с учетом возраста детей: широкое использование естественных факторов природы; хороший гигиенический уход, четко организованный режим дня; наличие благоприятных условий для разнообразной деятельности, и прежде всего для движений ребенка;
- формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры;
- формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья; реализация этой задачи основана прежде всего на знании особенностей высшей нервной деятельности ребенка, других его физиологических особенностей, в частности нервно-мышечного аппарата, а также индивидуальных проявлений в развитии детей.

Образовательное направление:

обеспечивает усвоение систематизированных знаний; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей, предусматривая в первую очередь формирование отношения к двигательно-активной деятельности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка; внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов формирования движений и развития физических качеств.

Задачи образовательного направления:

- организовать процесс обучения в естественных условиях и обстоятельствах;
- создавать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий в процессе решения двигательных задач;
- способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной

сферы;
- обращать самое серьезное внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям, формирование и совершенствование новых двигательных умений и навыков в прикладном, спортивном направлении;

Конкретная и правильная постановка частных задач при обучении отдельному двигательному действию обеспечивается соблюдением следующих положений:

- с целью достижения необходимого результата при обучении движениям и двигательным действиям;
- детализирование применительно к особенностям действий, являющихся предметом обучения;
- индивидуализировано применительно к возможностям обучаемых, зависящих от их возрастных, половых, личностных особенностей и уровня подготовленности;
- в определенной последовательности, задаваемой объективными закономерностями формирования двигательного действия и логикой учебного процесса.

Воспитательное направление:

обеспечивает социальное формирование личности; воспитание ее с учетом фактора развития; воспитание человека с творческими способностями, предусматривающее нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности.

Задачи воспитательного направления:

- способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость;
- научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им, постоянно напоминать им о необходимости бережно относиться к своей и общественной собственности;
- влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы:

- принцип полноценного проживания ребенком детства, обогащение детского развитии;
- принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
- принцип сотрудничества с семьей;
- принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- принцип возрастной адекватности дошкольного образования, соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития;
- принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом развитии детей.

Принцип фасцинации (очарование)

Важным фактором в физическом совершенствовании дошкольников является развитие у них интереса к процессу движений и двигательных действий, что в свою очередь

облегчает учебно-воспитательный процесс, делает его плодотворным и способствует формированию у детей положительного отношения к предмету деятельности, с которым им приходится заниматься. Ребенка нужно очаровать предметом, и сделать это легко. В каждом предмете есть столько интересного для него. Педагогу важно каждый раз открывать для ребенка новые качества предмета очарования, но делать это надо не без участия самого ребенка. Пусть и он внесет свою посильную лепту. Сотворчество — важный регулятор очарования. Очаровать окружающей действительностью также нетрудно. Несложно очаровать ребенка и собой. И это обязательно нужно. Дети должны очаровываться и друг другом. На занятиях по физической культуре есть большие возможности проявления интереса друг к другу.

Принцип синкретичности (соединение, объединение). Он отражает единство в выборе средств и методов воздействия на ребенка. В практике физического развития достаточно эффективно удается управлять процессом двигательной деятельности детей и целенаправленно развивать умения и способности ребенка. Но это происходит лишь в том случае, когда мы опираемся не только на имеющиеся средства, методы, принципы, а привлекаем все то, что находится в поле зрения самого ребенка и взрослого, и даже то, что находится за пределами видимости. То есть в процессе физического образования и воспитания дошкольника необходимо создать такие условия, в которых его физические и духовные возможности раскроются во всей полноте.

Принцип творческой направленности. В результате этого принципа ребенок самостоятельно создает новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

В процессе выполнения заданий, упражнений педагог дает полную возможность ребенку самому создавать различные двигательные ситуации, самостоятельно решать те или иные двигательные задачи. Если то или иное решение двигательной задачи не удается ребенку или имеются существенные недостатки, только в этом случае можно корректировать движения ребенка. Делать это воспитатель должен умело, без излишнего напряжения, как для ребенка, так и для самого себя.

1.2. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы, в том числе характеристики особенностей развития детей.

Анатомо-физиологические особенности развития организма детей пятого года жизни.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

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

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

игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процесс е выполнения гимнастических упражнений и даже одевания.

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

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

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

Особенности развития детей 4-5 лет.

Дети 4—5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4—5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3—4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

К 4—5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков. К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют

представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребенок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится все более устойчивым. Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные и подвижные. В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет он может запомнить уже 5—6 предметов из 10—15, изображенных на предъявляемых ему картинках.

В возрасте 4—5 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т. д. Элементы продуктивного воображения начинают складываться в игре.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? Зачем? Для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера.

Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности, однако уже отмечаются и ситуации чистого общения. .

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы:

- ребенок может применять усвоенные знания и способы деятельности для решения несложных задач, поставленных взрослым;
- проявляет интерес к разным видам деятельности, активно участвует в них;
- по предложению воспитателя может договориться со сверстником;
- стремиться к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;
- в играх с правилами принимает игровую задачу, проявляет интерес к результату, выигрышу;
- движения стали значительно более уверенными и разнообразными, ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимость; в случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным; эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки;
- владеет разными способами деятельности, проявляет самостоятельность, стремиться к самовыражению;
- с помощью взрослого может наметить действия, направленные на достижение

конкретной цели.

Результаты образовательной деятельности:
Достижения ребенка (Что нас радует)

- в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
- ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;
- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;
- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организаци;
- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- двигательный опыт (объем основных движений) беден;
- ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога, затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнении;
- нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует;
- движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика;
- испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости;
- интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий, потребность в двигательной активности выражена слабо;
- не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений, не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- у ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению;
- затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит;
- испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены, готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого;
- затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.1. Образовательная деятельность в образовательной области «Физическое

развитие» в соответствии с направлениями развития ребенка.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и другое).

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. **Общеразвивающие упражнения.** Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). **Бег.** Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны. **Бросание, ловля, метание.** Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. **Ползание, лазание.** Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек**. Прыжки.** Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5— 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см).

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. **Подвижные игры:** правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. **Спортивные упражнения**. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуёлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Скольжение по ледяным дорожкам на двух

ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами**. *Ритмические движения:*** разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

2.1.2.Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфика их образовательных потребностей и интересов.

Детям исполнилось четыре года. Они перешли в среднюю группу детского сада. В их поведении и деятельности появился ряд новых черт, проявляющихся в физическом, интеллектуальном, социально-эмоциональном развитии.

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Организуя двигательную деятельность детей, педагог предоставляет каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

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

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

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

Физкультурные занятия в средней группе детского сада проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20 мин. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на спортивной площадке.

Организуются три вида занятий: обучающее, сюжетной, игровое.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге соблюдается их целесообразное чередование. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важны ми двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; врассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

При обучении основным движениям в вводной и основной частях физкультурного занятия дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх и в быту. Одна и та же игра повторяется на нескольких занятиях 2-3 раза подряд и несколько раз в течение года.

Подбирать подвижные игры для физкультурного занятия желательно в соответствии с чередованием основных движений. Например, если детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, то может быть предложена игра с использованием мячей; если ребят обучают прыжкам и упражняют в метании, то может быть проведена игра с элементами лазанья и т. д. Такая последовательность подвижных игр помогает закреплять и совершенствовать двигательные навыки, которые дети усвоили на предыдущем занятии.

Для проведения подвижных игр заранее продумывается организация игры, подготовить необходимый инвентарь (дуги, обручи, стойки, шнуры и т.д.), мелкие атрибуты (шапочки котят, мышек, ленточки).

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев

перевозбуждение ребенка, педагог, учитывая слабость тормозных процессов детей 4—5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

У детей активно проявляется стремление к общению со сверстниками. Их речевые контакты становятся более результативными и действенными. Педагог использует это стремление для налаживания дружеских связей между детьми. Он объединяет детей в небольшие подгруппы на основе общих интересов, взаимных симпатий. Своим участием в играх педагог помогает детям понять, как можно договориться.

Особенно внимательно относится педагог к детям, которые по тем или иным причинам (робость, застенчивость, агрессивность) не могут найти себе в группе друзей, то есть не реализуют свою возрастную потребность в общении. Это может привести в дальнейшем к личностным деформациям. В каждом подобном случае педагог находит пути налаживания контактов ребенка со сверстниками.

Новые черты появляются в общении детей 4—5 лет с педагогом.
Дошкольники охотно сотрудничают со взрослыми в практических делах, но наряду с этим все более активно стремятся к познавательному, интеллектуальному общению. На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в уважительном отношении со стороны взрослого. Серьезную ошибку совершает взрослый, если отмахивается от вопросов ребенка, не замечает их или отвечает с раздражением, торопливо, без охоты. Замечено, что дети, не получающие от педагога ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения со взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать. Ребенок способен анализировать объекты одновременно по 2—3-м признакам: цвету и форме, цвету, форме и материалу и т. п. Он может сравнивать предметы по цвету, форме, размеру, запаху, вкусу и другим свойствам, находя различия и сходство.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, педагог широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом педагог исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком. В этом проявляется одна из особенностей детей. Воспитатель становится свидетелем разных темпов развития детей: одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, взрослеют быстрее и начинают отчетливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.

У детей 4—5 лет ярко проявляется интерес к игре. Игра продолжает оставаться основной формой организации их жизни.

Игровая мотивация активно используется воспитателем в организации деятельности детей. Все виды образовательных ситуаций либо проходят в форме игры, либо составлены из игровых приемов и действий. В силу особенностей наглядно-образного мышления среднего дошкольника предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам, слова педагога сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

У детей этого возраста наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения, о чем свидетельствуют многочисленные жалобы-заявления детей педагогу о том, что кто-то делает что-то неправильно или не выполняет какое-то требование. Главное для педагога — предвидеть поступки детей и заблаговременно ориентировать их на правильное поведение. Поэтому среди педагогических приемов большое место принадлежит личному примеру педагога, а также проективным оценкам — оценкам за предполагаемые будущие правильные действия ребенка.

Ранимость ребенка 4—5 лет — это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. Педагогу необходимо быть очень внимательным к своим словам, к интонации речи при контактах с ребенком и оценке его действий, в первую очередь подчеркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия.

Взаимодействуя с дошкольниками, педагог использует несколько педагогических позиций:

- партнерства и сотрудничества («Мы сделаем это вместе», «Давайте найдем общее решение»);
- передачи опыта («Люди обычно это делают так»);
- обращения за помощью к детям («У меня это почему-то не получается», «Я забыла, как это можно сделать», «Кто может мне помочь в этом?»).

Такое взаимодействие с педагогом помогает детям быстрее становиться самостоятельными и чувствовать себя компетентными.

Образовательная деятельность детей в средней группе осуществляется на игровой основе. Ведущие цели связаны с развитием интересов, способностей каждого ребенка, стимулированием активности и самостоятельности.

2.2.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций являются формирование у детей новых умений, навыков**.**

Педагог создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные педагогом образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности.

Педагог также широко использует ситуации выбора. Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве

основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В средней группе детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах — это развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиН.

Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения, воспитание толерантности.

Познавательно-исследовательская деятельность включает в себя широкое познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира (мира взрослых и детей, деятельности людей, знакомство с семьей и взаимоотношениями людей, городом, страной и другими странами), безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования), сенсорное развитие детей.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организационной образовательной деятельности в первой половине дня.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Совместная игра педагога и детей направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

Детский досуг — вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», « Путешествие в страну Лукоморье», « Снежная страна», « Вместе с мамой сможем всё » и др.

2.3. Перспективное планирование по образовательной области «Физическое развитие»

Месяц, неделя	Задачи	ОРУ (комплекс упражнений)	Подвижная игра	Релаксация
Сентябрь 1 – 2 неделя	**Диагностика**			
3 неделя	**Учить:** ходьбе на носках, руки в стороны; ходьбе с разведением пяток врозь; легкому бегу; отбиванию мяча о пол и ловле его двумя руками; разучить комплекс упражнений без предметов. **Упражнять:** в ходьбе с высоким подниманием бедра; в ходьбе по скамейке (выс.30 см); в ползании под дугами (3 дуги выс. 40 см, на расст. 1,5 м друг от друга). **Развивать:** глазомер, ориентировку в пространстве.	Комплекс упражнений (без предметов)	« Найди себе мяч» И.У. «Не урони мяч»	«Солнышко»
4 неделя	**Учить:** ходьбе с разведением носков врозь; быстрому бегу; прыжкам в длину с места до ориентира (расстояние между чертой и ориентиром – 20 см); ходьбе с перешагиванием через набивные мячи по веревке боком; бросанию мяча снизу и из – за головы и ловле его в парах (расст. 1,5 м). **Упражнять:** в ходьбе на пятках, руки на поясе; в ходьбе на четвереньках «Обезьянки»; в подлезании под шнур, не касаясь пола руками (расст. от пола 40 см); в выполнении комплекса упражнений без предметов. **Закреплять:** различные виды ходьбы. **Развивать:** глазомер, ориентировку в пространстве.	Комплекс упражнений (без предметов).	« Солнышко и дождик»	«Солнышко»

Октябрь **1 неделя**	**Учить:** ходьбе с перешагиванием через предметы; быстрому бегу; прыжкам через веревку (выс. от пола 5 – 10 см); подлезанию под веревку, не касаясь пола руками; бросанию мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (на выс. поднятой руки ребенка), разучить комплекс упражнений с мячом среднего размера. **Упражнять:** в ходьбе на носках; в ходьбе с остановкой на сигнал; в ходьбе по веревке прямо. **Развивать**: глазомер, ориентировку в пространстве.	Комплекс упражнений (с мячом среднего размера)	«Подбрось и поймай»	«Облака»
2 неделя	**Учить:** ходьбе на пятках; ходьбе спиной вперед; прокатыванию мяча между двумя линиями на расстояние 2 – 3 м (расстояние между линиями 15 – 20 см); ходьбе по веревке боком. **Упражнять:** в ходьбе врассыпную; в беге врассыпную; в прыжках через веревку (выс. от пола 5 – 10 см); в выполнении комплекса упражнений с мячом среднего размера. **Развивать:** ориентировку в пространстве. **Закреплять:** навыки подлезания под веревку, не касаясь пола руками.	Комплекс упражнений (с мячом среднего размера)	« Огуречик»	«Облака»

3 неделя	**Учить:** ходьбе с приседанием, руки на поясе; прыжкам через лежащую на полу веревку боком с продвижением вперед; отбиванию мяча правой и левой рукой о пол (3 – 4 раза подряд); лазанию по гимнастической лестнице (выс. 2 м); разучить комплекс упражнений без предметов. **Упражнять:** в ходьбе на носках; в ходьбе спиной вперед; в легком беге. **Закреплять:** умение ходьбы по веревке боком. **Развивать:** ловкость, ориентировку в пространстве.	Комплекс упражнений (без предметов)	«Зайцы и волк »	«Осенние листочки»
4 неделя	**Учить:** ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы (высота 15 см); бросанию мяча из – за головы через сетку с расстояния 1,5 м. **Упражнять:** в ходьбе на пятках; в ходьбе «обезьянки»; в ходьбе на наружных сторонах стопы; в прыжках через лежащую на полу веревку боком с продвижением вперед; в лазании по гимнастической лестнице (выс. 2 м); в выполнении комплекса упражнений без предметов. **Закреплять:** умения ходьбы спиной вперед. **Развивать:** ориентировку в пространстве.	Комплекс упражнений (без предметов)	« Весёлые лягушки»	«На болоте»

Ноябрь **1 неделя**	**Учить:** ходьбе правым боком вперед; ходьбе змейкой; выполнять дыхательные упражнения: на усиленное звучание музыки – вдох, на затихание – выдох; ходьбе по скамейке (выс. 35см) боком; спрыгиванию с высоты 20 – 30 см; катанию мяча друг другу из разных исходных положений (сидя, стоя) на расстояние 1,5 м. разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. **Упражнять:** в ходьбе на носках; в ходьбе с разведением пяток врозь; в быстром беге; в лазании по гимнастической лестнице (выс. 2 м). **Развивать:** ориентировку в пространстве. **Укреплять:** мышцы стоп.	Комплекс упражнений «Палочки здоровья» (с гимнастической палкой)	«Цветные автомобили»	«Солнышко»
2 неделя	**Учить:** ходьбе левым боком вперед; бегу змейкой; ходьбе по веревке боком с перешагиванием через набивные мячи; прыжкам в высоту (до предмета, подвешенного на выс.15 см выше поднятой руки ребенка); скатыванию мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. **Упражнять:** в ходьбе на пятках; в ходьбе с разведением носков; в ходьбе змейкой; в выполнении комплекса упражнений с гимнастической палкой. **Закреплять:** дыхательные упражнения: на усиленное звучание музыки – вдох, на затихание – выдох; по гимнастической лестнице (выс. 2 м). **Развивать:** глазомер, ориентировку в пространстве. **Укреплять:** мышцы стоп.	Комплекс упражнений «Палочки здоровья» (с гимнастической палкой).	«Кот и мыши»	«Солнышко»

3 неделя	**Учить:** прыжкам на двух ногах с продвижением вперед; ходьбе с остановкой для выполнения упражнения на дыхание («нырнуть» под воду и долго не «выныривать»); перешагиванию через предметы (выс.15 – 20 см, расст. между предметами 70 см); спрыгиванию с высоты (выс. 30 см); бросанию мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди с расстояния 1,5 – 2 м (выс. кольца от пола 1,5 м); ползанию на животе по полу (и.у. «разведчики»); разучить комплекс упражнений без предметов. **Упражнять:** в ходьбе на носках, руки вверх; в ходьбе «обезьянки»; в ходьбе спиной вперед; в беге быстром. **Закреплять:** различные виды ходьбы. **Развивать:** ориентировку в пространстве.	Комплекс упражнений (без предметов)	«Перелёт птиц»	«Чайки»
4 неделя	**Учить:** ходьбе на пятках, руки на плечах; ходьбе по наклонной доске (выс. поднятого края доски 30 см от пола, шир. доски 25 см); бросанию мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из – за головы с расстояния 1,5 – 2 м (выс. 1,5 м). **Упражнять:** в ходьбе «обезьянки»; в ходьбе правым и левым боком; в прыжках с продвижением вперед; в беге быстром; в спрыгивании с высоты (выс. 30 см); в ползании на животе по полу; в выполнении комплекса упражнений без предметов. **Закреплять:** умения выполнять дыхательную гимнастику «Ныряем – выныриваем». **Развивать:** ловкость.	Комплекс упражнений (без предметов)	«Перелёт птиц»	«Полёт»

Декабрь **1 неделя**	**Учить:** ходьбе парами в колонне; бегу парами в колонне; прыжкам в длину с места до ориентира (расстояние от стартовой черты до ориентира 50 см); ходьбе по «следам»; ползанию по скамейке на животе (высота скамейки 20 – 25 см), подтягиваясь на руках; разучить комплекс упражнений с обручем. **Упражнять: в** ходьбе на носках; в ходьбе на наружных сторонах стопы; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. **Закреплять:** умения бросать мяч из – за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребенка); умения выполнять дыхательные упражнения. **Развивать:** ориентировку в пространстве.	Комплекс упражнений (с обручем)	«Мы весёлые ребята»	«Снежинки»
2 неделя	**Учить:** скатыванию мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. **Упражнять:** в ходьбе на пятках; в ходьбе правым и левым боком; в прыжках с продвижением вперед; в ходьбе спиной вперед; в ходьбе парами в колонне; в беге парами в колонне; прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от стартовой черты до ориентира 50 см); в ползании по скамейке на животе (высота скамейки 20 – 25 см), подтягиваясь на руках; в выполнении комплекса упражнений с обручем.	Комплекс упражнений (с обручем)	«Зайцы и волк»	«Снежинки»

	Закреплять: умения ходить по веревке боком; умения выполнять дыхательные упражнения. **Развивать:** ориентировку в пространстве.			
3 неделя	**Учить:** ходьбе с изменением направления на сигнал; бегу с изменением направления на сигнал; прыжкам через предметы (высота предметов 5 – 10 см); перешагиванию через кегли по прямой (расстояние между кеглями 70 – 80 см); прокатыванию мяча между предметами на расстояние 1,5 м (расстояние между предметами 40 – 50 см); прокатыванию мяча головой вперед из положения стоя на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой. **Упражнять:** в ходьбе на носках; в ходьбе с разведением носков врозь; в ходьбе правым и левым боком; в ходьбе в полуприседе; в выполнении комплекса упражнений без предметов. **Закреплять:** умения выполнять дыхательные упражнения. **Развивать:** координацию движений; мелкие мышцы рук.	Комплекс упражнений (без предметов)	«Снежинки и ветер»	«Ветерок»
4 неделя	**Упражнять:** в ходьбе на пятках; в ходьбе с разведением носков врозь; в ходьбе в полуприседе; в ходьбе врассыпную; в беге врассыпную; в прыжках через предметы (высота предметов 5 – 10 см); в перешагивании через кегли по прямой (расстояние между кеглями 70 – 80 см); в прокатывании мяча между предметами на расстояние 1,5 м (расстояние между предметами 40 – 50 см); в прокатывании мяча головой вперед из положения стоя на четвереньках, стараясь	Комплекс упражнений (без предметов)	«Снежинки и ветер»	«Ветерок»

	не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой. **Закреплять:** умения выполнять дыхательные упражнения; четко выполнять комплекс упражнений без предметов. **Развивать:** координацию движений; мелкие мышцы рук.			

Январь. **1 – 2 неделя.**	**Каникулы. Спортивные развлечения.**			

3 неделя	**Учить:** прыжкам на двух ногах из обруча в обруч; ходьбе по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги; катанию мяча в парах из разных и.п. (стоя, сидя); подлезанию под веревкой прямо (высота веревки от пола 40 – 50 см). **Упражнять: в** ходьбе на носках, руки вверх; в ходьбе «обезьянки»; в ходьбе с разведением пяток врозь; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в ходьбе в полуприседе; в ходьба с остановкой на сигнал; в беге; в выполнении комплекса упражнений с мячом среднего размера. **Закреплять:** умения выполнять дыхательные упражнения. **Развивать:** координацию движений; мелкие мышцы рук.	Комплекс упражнений (с мячом среднего размера)	«Охотники и зайцы»	«Вьюга»
4 неделя	**Учить:** ходьбе «муравьишки»; бегу спиной вперед; прыжкам со скамейки (высота 20 – 25 см); подлезанию под веревкой боком (высота веревки от пола 40 – 50 см); перебрасыванию мяча из – за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м); **Упражнять:** в ходьбе на пятках; в ходьбе с разведением носков врозь; в прыжках с продвижением вперед; в ходьбе в полуприседе;	Комплекс упражнений (с мячом среднего размера).	«Снежинки и ветер»	«Вьюга»

	в ходьбе спиной вперед; в ходьбе по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги. **Закреплять:** умения выполнять дыхательные упражнения; четко выполнять комплекс упражнений с мячом среднего размера. **Развивать:** физические качества, ориентировку в пространстве.			

Февраль **1 неделя**	**Учить:** подскокам; прыжкам в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 50 – 60 см); ходьбе по скамейке; подбрасыванию мяча вверх и ловля его двумя руками; отбиванию мяча о пол и ловля двумя руками; пролезанию в обруч прямо (обруч приподнят над полом на 10 см); разучить комплекс упражнений без предметов. **Упражнять:** в ходьбе на носках, руки в стороны; в ходьбе в полуприседе; в ходьбе «обезьянки»; в ходьбе спиной вперед; в беге спиной вперед; **Закреплять:** умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. **Развивать:** ориентировку в пространстве.	Комплекс упражнений (без предметов)	«Зимние забавы»	«Царство снежной королевы»
2 неделя	**Учить:** ходьбе «раки»; боковому галопу вправо, влево; пролезанию в обруч боком (обруч приподнят над полом на 10 см); спрыгиванию с высоты 25 см;	Комплекс упражнений (без предметов)	«Зайцы и волк»	«Царство снежной королевы»

	ходьбе по веревке боком; прокатыванию мяча двумя руками; прокатыванию мяча правой и левой рукой перед собой по полу. **Упражнять:** в ходьбе на пятках; в ходьбе на наружных сторонах стоп; в беге легком; в выполнении комплекса упражнений без предметов. **Закреплять:** умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. **Развивать:** ориентировку в пространстве.			
3 неделя	**Учить:** ходьбе приставным шагом; разучить комплекс упражнений с флажками. **Упражнять:** в ходьбе на носках, руки вверх; в ходьбе « муравьишки»; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в ходьбе в полуприседе; в беге быстром; прыжки со скамейки (высота 20 – 25 см); в ходьбе по ребристой доске; в подбрасывании мяча вверх ; в отбивании мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; **в** прокатывании мяча головой вперед из положения стоя на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой. **Закреплять:** умения выполнять дыхательные упражнения. **Развивать:** координацию движения.	Комплекс упражнений (с флажками)	«Ловишки»	«Пушинки»

4 неделя	**Учить:** ходьбе на пятках, руки за голову; ходьбе «змейкой»; ходьбе по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см); перебрасыванию мяча двумя руками и одной через препятствие с расстояния 2м**;** **Упражнять:** в ходьбе спиной вперед; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в ходьбе приставным шагом боком; в беге быстром; в прыжках в высоту до предмета (предмет на высоте 10 – 15 см от поднятой руки ребенка); в выполнении комплекса упражнений с флажками. **Закреплять:** умения выполнять дыхательные упражнения; умения прокатывать мяч головой вперед из положения стоя на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой. **Развивать:** координацию движения.	Комплекс упражнений (с флажками)	«Зайцы и волк»	«Лентяи»

Март **1 неделя**	**Учить:** ходьбе в полуприседе, руки вперед; выполнять дыхательные упражнения (стоя, ладонь на животе): вдох – живот выпятить вперед, задержка дыхания, выдох через плотно сжатые зубы с произнесением звука «С»; прокатыванию обруча между предметами (расстояние между предметами 40 – 50 см); **Упражнять:** в ходьбе на носках, руки на поясе; в ходьбе «обезьянки»;	Комплекс упражнений (без предметов)	«Зайцы и волк»	«Облака»»

	в ходьбе врассыпную; в беге; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; в ходьбе по скамейке боком (высота скамейки 20 – 25 см); в выполнении комплекса упражнений без предметов. **Закреплять:** умения пролезать в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на высоту 10 см). **Развивать:** ориентировку в пространстве.			
2 неделя	**Учить:** лазанию по гимнастической лестнице вверх – вниз приставным шагом на высоту 1,2 – 1,5 м. **Упражнять:** в ходьбе на пятках; в ходьбе в полуприседе, руки вперед; в ходьбе «обезьянки»; в ходьбе врассыпную; в боковом галопе правым и левым боком; в выполнении дыхательных упражнений (стоя, ладонь на животе): вдох – живот выпятить вперед, задержка дыхания, выдох через плотно сжатые зубы с произнесением звука «С»; в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. **Закреплять:** умения прыгать на двух ногах из обруча в обруч; ходить по веревке боком; четко выполнять комплекс упражнений без предметов. **Развивать:** координацию движений.	Комплекс упражнений (без предметов)	«Бездомный заяц»	«Облака»
3 неделя	**Учить:** ходьбе «змейкой» между предметами; бегу «змейкой» между предметами; выполнять дыхательные упражнения «Резиновые человечки»: дети закрывают глаза, расслабляют руки, воспитатель поднимает детям руки, которые бессильно должны упасть вниз;	Комплекс упражнений (с обручем)	«Переброс мяч»	«Солнышко»

	прыжкам в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см); перешагиванию через кегли (расстояние между кеглями 70 см); отбиванию мяча о пол правой и левой рукой (4 – 5 раз подряд); и.у. «жучки» (сидя на полу, руки упор сзади, ноги вместе, согнуты в коленях). Двигаться вперед, сгибая и выпрямляя ноги. **Упражнять:** в ходьбе на носках; в ходьбе врассыпную; в ходьбе приставным шагом; в выполнении комплекса упражнений с обручем. **Закреплять:** умения выполнять упражнения с обручем. **Развивать:** ориентировку в пространстве.			
4 неделя	**Учить:** ходьбе с заданиями для рук (на пояс, к плечам, в стороны, за спину); бегу с ускорением и замедлением; ходьбе и бегу по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). **Упражнять:** в ходьбе на пятках; в ходьбе врассыпную; в боковом галопе правым и левым боком; в ходьбе «змейкой»; в прыжках в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см); в и.у. «жучки» (сидя на полу, руки упор сзади, ноги вместе, согнуты в коленях). Двигаться вперед, сгибая и выпрямляя ноги. **Закреплять:** умения катать мяч в парах из разных и.п. (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5м); бросать и ловить мяч снизу, из – за головы в парах (расстояние между детьми 1,5м); четко выполнять комплекс упражнений с обручем. **Развивать:** координацию движений.	Комплекс упражнений (с обручем)	«Ловишки»	«Солнышко»

Апрель **1 неделя**	**Учить:** прыжкам на месте на двух ногах**;** выполнять дыхательные упражнения «Ку – ка – ре – ку»: ноги врозь, руки опущены. Поднимая руки в стороны, хлопки по бедрам, произнося на выдохе «Ку – ка – ре – ку»; ходьбе по канату прямо приставным шагом; бросанию мяча из – за головы с разных исходных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5м); **Упражнять:** в ходьбе на носках, руки вверх; в ходьбе на внешней стороне стопы; в ходьбе спиной вперед; в беге спиной вперед; в прыжках в длину до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см); в игровом упражнении «Муравьишки»; в выполнении комплекса упражнений без предметов. **Закреплять:** умения выполнять основные виды движений выразительно в соответствии с музыкой. **Развивать:** ориентировку в пространстве.	Комплекс упражнений (без предметов)	«Хитрая лиса»	«Звуки леса»
2 неделя	**Учить:** ходьбе с выпадами; ходьбе по канату боком приставным шагом; бросанию мяча из – за головы через сетку с расстояния 1,5м (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребенка). **Упражнять:** в ходьбе на пятках; в ходьбе в полуприседе; в ходьбе на внешней стороне стопы; в беге быстром; в выполнении дыхательных упражнений «Ку – ка – ре – ку»: ноги врозь, руки опущены.Поднимая руки в стороны, хлопки по бедрам, произнося на выдохе «Ку – ка – ре – ку». **Закреплять:** умения прыгать в длину до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см);	Комплекс упражнений (без предметов)	«Хитрая лиса»	«Звуки леса»

	выполнять игровое упражнение «Муравьишки»; четко выполнять комплекс упражнений без предметов. **Развивать:** мелкие мышцы рук.			
3 неделя	**Учить:** бегу с захлестыванием голени; прыжкам через веревку боком; бросанию мяча от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 – 2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м); разучить комплекс упражнений с косичкой (с коротким шнуром). **Упражнять:** в ходьбе на носках; в ходьбе приставным шагом; в ходьбе «обезьянки»; в ходьбе с разведением носков врозь; в ходьбе по ребристой доске. **Закреплять:** умения выполнять дыхательные упражнения «резиновые человечки»; пролезать прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см). **Развивать:** ориентировку в пространстве.	Комплекс упражнений (с косичкой (коротким шнуром)	«Переброс мяч»	«Волшебный сон»
4 неделя	**Учить:** ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20 – 25 см); бросанию мяча из – за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 - 2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5м). **Упражнять:** в ходьбе на пятках; в ходьбе с разведением носков врозь; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в ходьбе «муравьишки»; в беге быстром; в прыжках в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см); в выполнении комплекса упражнений с косичкой (коротким шнуром). **Закреплять:** умения выполнять дыхательные упражнения «ку – ка - ре- ку»; лазания по гимнастической стенке.	Комплекс упражнений (с косичкой (коротким шнуром)	«Переброс мяч»	«Волшебный сон»

	Развивать: мышцы стоп; ориентировку в пространстве.			
Май **1 неделя**	**Учить:** выполнять дыхательные упражнения «Отдых» (медленный вдох и медленный выдох); прыжкам через веревку боком с продвижением вперед; метанию мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5 – 2 м (высота мишени 1,5м); и.у. «Жучок»: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги. **Упражнять:** в ходьбе на носках, руки вверх; в ходьбе в полуприседе, руки вперед; в ходьбе «обезьянки»; в ходьбе змейкой; в беге змейкой; в ходьбе по ребристой доске. **Закреплять:** умение четко выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой. **Развивать:** ориентировку в пространстве.	Комплекс упражнений (с гимнастической палкой)	«Ловишки с лентами»	«Дотянись до радуги»
2 неделя	**Учить:** ходьбе и бегу по наклонной доске (высота поднятого края доски 35см, ширина доски 15 см). **Упражнять:** в ходьбе на пятках; в ходьбе с высоким подниманием колен, руки вперед; в боковом галопе правым и левым боком; в ходьбе на внешней стороне стопы; в беге; в метании мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5 – 2 м (высота мишени 1,5м);	Комплекс упражнений (с гимнастической палкой)	«Хитрая лиса»	«Дотянись до радуги»

	в выполнении и.у. «Жучок»: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги; в прыжках через веревку боком с продвижением вперед. **Закреплять:** умение четко выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой. **Развивать:** силу, выносливость.			
3 – 4 неделя	**Диагностика**			

2.3.Способы и направления поддержки детской инициативы.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд общих требований:

— развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;

— создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;

— постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

— тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

— ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;

— своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

— дозировать помощь детям, если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

— поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать. Педагог специально насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. В своих познавательных интересах ребенок средней группы начинает выходить за рамки конкретной ситуации. Возраст «почемучек» проявляется в многочисленных вопросах детей к воспитателю: «Почему?», «Зачем?», «Для чего?» Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают широкий интерес к окружающему миру. Доброжелательное, заинтересованное отношение воспитателя к детским вопросам и проблемам, готовность на равных обсуждать их помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, с другой — укрепляет доверие дошкольников к взрослому.

Во время занятий педагог создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы воспитатель всегда высоко оценивает.

У детей средней группы идет активное развитие и созревание эмоциональной сферы: чувства становятся более глубокими, устойчивыми; прежнее радостное чувство от общения с окружающими постепенно перерастает в более сложное чувство симпатии, привязанности. Поддерживая их, педагог специально создает ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим. Педагог пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь. Много внимания уделяется развитию

творческих способностей детей — в игре, двигательной деятельности. Внимательное, заботливое отношение воспитателя к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

Важно, чтобы у ребенка всегда была возможность выбора игры. Около 15% игр должны быть предназначены для детей старшей возрастной группы, чтобы дать возможность ребятам, опережающим в развитии сверстников, не останавливаться, а продвигаться дальше.

В средней группе активно развивается детская самостоятельность. Постепенно совершенствуются умения дошкольников самостоятельно действовать по собственному замыслу. Педагогу необходимо развивать целенаправленность действий, помогать детям устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, учить находить и исправлять ошибки. Помощниками в этом могут стать картинки, модели, наглядно, по шагам демонстрирующие детям очередность выполнения действий от постановки цели к результату.

В режимных процессах, в свободной детской деятельности педагог создает по мере необходимости дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Одним из важных принципов технологии реализации программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс физического развития детей в ДОУ. При этом сам педагог определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного физического воспитания дошкольников.

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

В своем общении с родителями педагог укрепляет доверительные отношения и обращает внимание на изменения в физическом развитии дошкольников, как их учитывать в своей воспитательной тактике, общении со своим ребенком.

Основные приоритеты совместного с родителями физического развития ребенка:

- развитие самостоятельной игровой деятельности детей;
- установление устойчивых контактов ребенка со сверстниками и развитие дружеских взаимоотношений;
- воспитание уверенности, инициативности дошкольников в двигательной деятельности и общении со взрослыми и сверстниками.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического и психического развития.
- поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его физического развития, видеть его индивидуальность.
- ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.
- побуждать родителей развивать доброжелательные отношения ребенка ко взрослым и сверстникам, заботу, внимание, эмоциональную отзывчивость по отношению к близким, культуру поведения и общения.
- включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать игровую среду для дошкольника дома, помочь родителям развивать детское воображение и творчество в игровой деятельности.
- совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

Направления взаимодействия педагога с родителями.

Педагогический мониторинг.

Продолжая изучение особенностей семейного воспитания, педагог знакомится с традициями семейного воспитания, обращает внимание на благополучие детско-родительских отношений в разных семьях, проблемы конкретных родителей в физическом воспитании детей, изучает удовлетворенность родителей совместной деятельностью с педагогом.

Решая эти задачи, воспитатель проводит анкетирование родителей «Физическое воспитание в семье».

В процессе построения взаимодействия с семьями дошкольников полученные данные могут дополняться и углубляться в зависимости от выбранных направлений сотрудничества педагога с родителями (педагогического образования родителей), конкретных проблем, выявленных в ходе диагностики.

Педагогическая поддержка.

В средней группе педагог не только стремится установить тесные взаимоотношения с каждым родителем, но и способствует сплочению родительского коллектива группы — возникновению у них желания общаться, делиться проблемами, вместе с детьми проводить свободное время.

Сплочению родителей, педагогов и детей будет способствовать совместное оформление групповых газет, фотоальбомов: «Выходной, выходной мы проводим всей семьей». Альбом «По секрету всему свету» позволяет узнать о жизни каждой семьи: о любимых занятиях, увлечениях, о совместных делах взрослых и детей, семейных праздниках, походах. Каждая семья оформляет свою страницу альбома, посвященную традициям, интересам их детей и взрослых.

В ходе взаимодействия с родителями педагог подчеркивает, что эффективное физическое развитие детей невозможно без участия семьи, близких. Педагог знакомит родителей с приемами развития физических качеств детей. С этой целью он предлагает родителям игры, которые не требуют много времени, но эффективность которых не оспорима.

В газетах, памятках, статьях на сайте представляется информация на разные темы, которые интересуют родителей. Это и закаливание, и профилактика плоскостопия, и игры дома, игры с мячом и многие другие.

Педагогическое образование родителей.

Благодаря усилиям педагога у родителей появляются четко оформившиеся образовательные запросы (что я хочу для развития своего ребенка и себя как родителя). Для удовлетворения образовательных запросов педагог использует разные формы: игротеки-практикумы, семинары, психолого-педагогические тренинги, клуб для родителей, консультации.

Совместная деятельность педагогов и родителей.

В средней группе педагог стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагог организует такие совместные праздники и досуги, как праздник Осени, праздник для пап ко Дню Защитника Отечества и др. На этих праздниках родители принимают самое активное участие в конкурсах.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства педагог вовлекает родителей как активных участников в педагогический процесс, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по физическому развитию детей группы.

2.5. Наиболее существенные характеристики содержания Программы (современная социокультурная ситуация развития ребенка).

Программа учитывает специфику национальных, социокультурных и иных условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющим различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

Обучение осуществляется на русском языке. Население г. Балтийска (около 36 тыс. человек), многонациональное: самыми многочисленными являются русские. В результате миграционных процессов появилось множество малочисленных народностей: белорусы, украинцы, литовцы. Исторически сложилось так, что приоритетное направление получило развитие рыболовецкого, торгового флота, а в связи с эксклавным положением области – развитие военно-морского флота.

Особенности осуществления образовательного процесса

Особенности	**Характеристика региона (муниципалитета)**	**В ОУ**
Демографические	С 2000-х годов наблюдается естественный прирост населения города. Рост рождаемости способствовал поиску путей решения проблемы охвата детей услугами дошкольного образования.	
Природно-климатические и экологические	Город расположен на северо-западе. Климатические условия: крайняя неустойчивость и быстрая изменчивость погоды, повышенная влажность, большое количество осадков, преобладание ветров западных направлений.	Планирование образовательного процесса с включением вариативных режимов дня. Ведение углубленной работы экологической направленности в связи с природными особенностями местности (экскурсии в: Ботанический сад, историко-краеведческий музей, экоцентр, Балтийскую косу).
Национально – культурные и этнокультурные	Население г. Балтийска (около 36 тысяч чел.), многонациональное: самыми многочисленными являются русские. В результате миграционных процессов появилось множество малочисленных народностей: казахи, армяне, азербайджанцы, белорусы, украинцы и т.д.	Включение детей, для которых русский язык не родной, в развивающую среду ОУ, приобщение к речевой культуре нашего социума.
Социально - исторические	Город Калининград и Калининградская обл. всегда являлись центром рыбодобывающей отросли. Это является главной спецификой региона.	Введение тем, направленных на ознакомление воспитанников с профессиональной деятельностью взрослых (моряки, рыбаки пограничники, строители и др.), с историей края, знаменитыми земляками.

2.7. Особенности организации мониторинга.

Проведение диагностики осуществляется по возрастам.
Результаты мониторинга образовательного процесса, то есть уровни овладения необходимыми навыками и умениями фиксируются в специальных таблицах. Таблицы заполняются дважды в год – в начале и конце учебного года для проведения сравнительной диагностики.

Технология работы с таблицами включает два этапа. Первый этап - считается итоговый показатель по каждому ребенку. Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов физического развития и для планирования дальнейшей работы для улучшения результатов. Второй этап – итоговый показатель по группе. Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития детей.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять детей с проблемами в физическом развитии, а также определять трудности реализации программного содержания в каждой конкретной группе. Мониторинг не предполагает специально созданных для еѐ проведения мероприятий, которые могут привести к нарушению режима и переутомлению воспитанников.
Также педагогическая диагностика не предполагает жестких временных рамок, т.к. это противоречит сути мониторинга, возрастным особенностям воспитанников, а также содержания ФГОС ДО.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Материально-техническое обеспечение Программы.
Спортивный зал.

Паспорт спортивного зала.

1. Велотренажеры -1 шт.

2. Спортивная горка – 1 шт.

3. Беговая дорожка – 1 шт.

4.Комбинированные установки для подвесных снарядов:

- верёвочные лестницы – 2шт.

- канат – 2 шт.

- шесты – 2шт.

5. Подвесные мишени – 2 шт.

6. Скамейки гимнастические (длина 2,5 м) – 2 шт.

7. Баскетбольные щиты с корзинами - 2 шт.

8. Дуги для подлезания:

- высота – 60 см

- высота – 50 с

- высота – 40 см

9. Кубы полые -2 шт.
10. Гимнастическая стенка (5 пролётов)
11. Канаты – 3 шт.
12. Шнуры – 4 шт.
13 Мячи большие – 35шт.
14. Мячи средние – 20 шт.
15. Мячи малые – 20 шт.
16. Мячи волейбольные – 2шт.
17. Мячи баскетбольные – 2 шт.
18. Массажеры деревянные для ног -7
19. Массажная дорожка пластм. - 3 шт.
20. Массажер «Ежик» - 15
21. Фитнес мячи - 6 шт.
22. Коррекционная дорожка со следами - 1 шт.
23. Ребристая дорожка – 2 шт.
24. Сухой бассейн – 1 шт.
25. Коврик для массажа ног - 10
26. Дорожка «Гусеница»
27. Скакалки- 35 шт.
28. Гантели(0.5 кг)- 20 шт.
29. Гантели лёгкие – 35 шт.
30. Кегли- 35 шт.
31. Кольцебросы - 2 шт.
32. Бадминтон- 4 шт.
33. Теннис- 7 шт.
34. Тоннель из ткани -2 шт.
35. Косички - 40 шт.
36. Платочки - 12 шт.
37. Султанчики -12 шт.

38. Ленточки разноцветные - 31 шт.

39. Мешочки с песком- 20 шт.

40. Колечки с песком – 25 шт.

41. Гимнастические палки – 35 шт.

42. Обручи:

- диаметр 50 см. – 25 шт.
- диаметр 70 см – 20 шт.
- диаметр 90 см – 10 шт.

42. Волейбольная сетка – 1 шт.

Спортивная площадка.

Площадка с покрытием: разметки для метания, прыжков, бега на короткие дистанции, лестницы для лазания.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Методические материалы.

1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. — 352с.
2. Кудрявцева В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка – пресс, 2000 год.
3. Громова С. П. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками: новые подходы», Калининград, 2001 год.
4. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет», М., «Просвещение», 2003 год.
5. Сочеванова Е.А. «Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет», Детство-Пресс, Сп-б, 2009 год.
6. Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет», Волгоград, 2011 год.
7. Лескова Г.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду», М., «Просвещение», 1981 год.
8. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду», Москва «Просвещение», 1986 год.
9. Утренняя гимнастика под музыку, Москва «Просвещение», 1984

12. Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», Москва «Просвещение», 1983 год.
13. Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста», 2012 год.
14. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет», СПб.: Детство-Пресс, 2009 год.
15. Голомидова С.Е. Физическое развитие ребенка. Младшая и средняя группы, Волгоград, 2005 год.

Средства обучения и воспитания.

Магнитофон, музыкальный центр, аудио-записи маршевой музыки, музыки для бега, музыки для музыкально-ритмических танцев, схемы общеразвивающих упражнений и основных видов движений, картотека подвижных игр, физминуток, картотека разных видов гимнастик, подборка материалов по янтаротерапии, аромотерапии, релаксации.

3.3 Распорядок дня.

Режимные моменты	время	количество
Утренняя гимнастика	6-8 минут	2 раза в неделю
Образовательная деятельность (образовательная ситуация на игровой основе) в спортивном зале	20 минут	2 раза в неделю
Образовательная деятельность (образовательная ситуация на игровой основе) на спортивной площадке, на улице	20 минут	1 раз в неделю

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Задача педагога — приобщение к здоровому образу жизни, укрепление здоровья детей, их физическое развития, реализация природной двигательной активности детей, создание атмосферы радости общения.

В течении года организуются спортивные праздники и развлечения с участием сказочных персонажей: осенью – «Осенние старты», зимой – «Зимние забавы», весной – «Всемирный День здоровья», «В гости к Айболиту», «Мамочка моя – самая спортивная!», летом – «Здравствуй, лето-красное!», День Защиты детей «Пускай смеются дети!», «Королевство волшебных мячей». В ходе спортивных мероприятий организуются игры-забавы, ритмические разминки – флэшмобы.

В летний период организуются совместно с родителями и педагогами ритмические зарядки – флэшмобы.

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Насыщенная развивающая предметно-пространственная среда становится основой для организации физического развития каждого ребенка.

Детям должны быть доступны все функциональные пространства физкультурного зала и спортивной площадки, включая те, которые предназначены для взрослых.

Обстановка в спортивном зале безопасная для ребенка. У младших детей активно развиваются движения, в том числе ходьба, бег, лазание. Вместе с тем движения еще плохо координированы, нет ловкости, быстроты реакции, увертливости. Поэтому при пространственной организации среды оборудование расположено по периметру зала. Для стимулирования двигательной активности в обстановку включено оборудование для пролезания, подлезания, перелезания, ползания – дуги, тоннели, гим. скамейки.

Некоторые игровые атрибуты заменены предметами-заместителями для развития воображения ребенка, расширения творческих возможностей игры.

Подобраны внешне привлекательные и яркие материалы. Все оборудование доступно для ребенка, это способствует развитию его активности, самостоятельности.

Имеется оборудование для развития мелкой и крупной моторики . Это мячи разных размеров и фактур, обручи, кегли. Для развития основного движения - метания, имеются мешочки разного веса, мячи для метания, мишени. Так же имеются набивные мячи. Для развития лазания имеется шведская стенка. Всё оборудование изготовлено из качественных материалов.