

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 229»
(МБДОУ №229)

2-я Краснодарская ул., 82
г. Ростов-на-Дону, 344091
ОКПО 44857983 ОГРН 1026104372051
ИНН/КПП 6168099047/616801001

тел./факс: (863) 266-75-47
E-mail: mdoу_229@mail.ru

Согласовано:
Протокол №1
Педагогического совета
от 30 августа 2022 г.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №229
Т.М. Трилисова
Приказ от 30.08.2022 г. № 83

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по программе дополнительного образования

Н.Н.Ефименко.

"Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников".

для детей 4-5 лет (средняя группа).

Автор - составитель:

Сердюкова Т.В.

педагог дополнительного образования

г.Ростов – на – Дону

2022– 2023 г.

Нормативные основания рабочей программы:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 229:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки. Письмо по вопросам составления рабочих программ от 03.11.2015 № 02-501.
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (серия 61Л01 №0003191, регистрационный № 5552 от 19.08.2015 г.);
- Устав МБДОУ № 229
- Программа Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания»

Пояснительная записка.

Авторская программа Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста» совершенно нового методического уровня, фундаментально научно обоснованная, предполагающая приоритеты естественного, здорового, гуманитарного, гармонического развития ребенка!

Данная программа базируется на десяти педагогических заповедях и восьми «золотых формулах» двигательного развития детей, согласно которым главной задачей педагога является не обучение детей основным видам движений, а создание оптимально двигательно-игровых условий для эффективной реализации детьми их природного двигательного потенциала.

Цель: создание таких двигательно-игровых условий, при которых ребенок под руководством взрослого сможет в соответствии с эволюционной логикой освоить базовую двигательную программу, что обеспечит предпосылки для наиболее эффективного психофизического созревания и заложит основы дальнейшего гармонического развития личности.

Задачи:

- продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
- воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Возрастные и индивидуальные особенности детей от 4 лет до 5 лет.

В среднем дошкольном возрасте у детей происходит интенсивное развитие моторных функций, движения уже носят преднамеренный и целеустремленный характер.

Детям 4-5 лет становятся интересными наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Дошкольники в общих чертах владеют всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Они достаточно хорошо осваивают разные виды ходьбы. У большинства детей оформляется структура бега, отмечается фаза полета, но беговой шаг остается еще недостаточно равномерным,

скорость невысока, отталкивание несильное, полет короткий. Вот почему в средней группе особое внимание обращается на то, чтобы дети бегали легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, и полностью выпрямляли ногу. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия в необходимый момент. Детей учат прыгать с места из правильного исходного положения, энергично отталкиваться, сочетая отталкивание со взмахом рук.

При метании предмета у детей этого возраста еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате развития координации движений и глазомера дети приобретают и силу броска. От 4 до 5 лет у дошкольников формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных направлениях при построениях, не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

У детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности детей за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность дошкольников этого возраста проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Педагогу следует добиваться того, чтобы дети к концу года самостоятельно могли организовывать различные подвижные игры с небольшой группой сверстников.

Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соизмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей средней группы характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Возрастной период детей 4-5 лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которые во многом обусловлены достаточным

запасом умений и навыков дошкольников, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно небольшими группами. Однако большинство детей этого возраста затрудняются в выборе игр и длительное время находятся в бездейственном состоянии (от 20 до 30 минут по данным индивидуального хронометража). Эти дети, как правило, имеют низкий уровень двигательной активности и должны вызывать серьезное беспокойство со стороны взрослых, так как они часто бывают инертными, безразличными к разным играм и упражнениям и могут отказаться от коллективных игр. Таким детям необходима своевременная помощь со стороны педагога.

Внимание детей пятого года жизни приобретает все более устойчивый характер, у них совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

У дошкольников 4-5 лет происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению их двигательной активности за целый день пребывания в детском саду.

Планируемые результаты:

У ребенка идет становлению и обогащению двигательного опыта: - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных соблюдению и контролю правил в подвижных играх; самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений, ориентируется в пространстве; воспринимает показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения; Целенаправленно развивать быстроту, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Учебно – методический план.

Средняя группа.

Дата	Название темы	Кол-во часов	Примечание
Сентябрь	Тема1 «Сад» Ефименко Н. Н. с.23-31 п/и «Мишки и пчёлки».	1	06.09.2022
	Тема2 «Лесная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Белочки и орешки».	1	08.09.2022
	Тема3 «Лес» Ефименко Н. Н. с.40-44 п/и «Совушка».	1	13.09.2022
	Тема4 «Огород' Ефименко Н. Н. 16-22 п/и «Солнышко и дождик».	1	15.09.2022
	Тема5 22«Магазин» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Магазин игрушек».	1	20.09.2022
	Тема6 «Одежда» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Огуречик» .	1	22.09.2022
	Тема7 «Рассеянный» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Поезд».	1	27.09.2021
	Тема8 «Транспорт» Ефименко Н. Н. с.49-55 п/и «Воробушки и автомобиль».	1	29.09.2021
Октябрь	Тема9 «Огород' Ефименко Н. Н. 16-22 п/и «Солнышко и дождик».	1	04.10.2022
	Тема 10 «Огород» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Солнышко и дождик».	1	06.10.2022
	Тема 11 «Сад» Ефименко Н. Н. с.23-31 п/и «Мишки и пчёлки».	1	11.10.2021
	Тема 12 «Сад» Ефименко Н. Н. с.28-36 п/и «Мишки и пчёлки».	1	13.10.2022
	Тема 13 «Лес» Ефименко Н. Н. с.40-44 п/и «Совушка».	1	18.10.2022
	Тема 14 «Лес Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Совушка».	1	20.10.2022
	Тема 15 «Лесная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Белочки и орешки».	1	25.10.2022
	Тема 16 «Лесная сказка» Ефименко Н. Н. с.46-49 п/и «Белочки и орешки».	1	27.10.2022
Ноябрь	Тема 17 «Одежда» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Огуречик» .	1	01.11.2022
	Тема 18 «Одежда» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Огуречик».	1	03.11.2022
	Тема 19 «Обувь» Ефименко Н. с.49-55 п/и «У медведя во бору».	1	08.11.2022
	Тема 20 «Обувь» Ефименко Н. с.49-55 п/и «У медведя во бору».	1	10.11.2022

	Тема 21 «Магазин» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Магазин игрушек».	1	15.11.2022
	Тема 22«Магазин» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Магазин игрушек».	1	17.11.2022
	Тема 23 «Рассеянный» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Поезд».	1	22.11.2022
	Тема 24 «Рассеянный» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Поезд».	1	24.11.2022
Декабрь	Тема 25 «Зима» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Лиса и колобки».	1	01.12.2022
	Тема 26«Зима» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Лиса и колобки» «Зима» .	1	06.12.2022
	Тема 27 «Зимние забавы» Ефименко Н. Н. с.23-28 п/и «Мыши в кладовой».	1	08.12.2022
	Тема 28«Зимние забавы» Ефименко Н. Н. с.28-31 . п/и «Мыши в кладовой».	1	13.12.2022
	Тема 29 «Снежная сказка» Ефименко Н. Н.с.28-36 п/и «Мыши в кладовой»	1	15.12.2022
	Тема 30 «Снежная сказка» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Лиса в курятнике».	1	20.12.2022
	Тема 31 «Новый год» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Лиса в курятнике».	1	22.12.2022
	Тема 32 «Новый год» Ефименко Н. Н.с.40-44 п/и «Лиса в курятнике».	1	27.12.2022
Январь	Тема 33«Рождество» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Лохматый пес».	1	10.01.2023
	Тема 34«Рождество» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Лохматый пес».	1	12.01.2023
	Тема 35«Прощание с ёлкой» Ефименко Н. Н. с.46-49 п/и «Снежки».	1	17.01.2023
	Тема 36 «Прощание с ёлкой» Ефименко Н. Н. с.49-55 п/и «Снежки».	1	19.01.2023
	Тема 37«Транспорт» Ефименко Н. Н. с.49-55 п/и «Воробушки и автомобиль».	1	24.01.2023
	Тема 38 «Инструменты» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Воробушки и автомобиль».	1	26.01.2023
	Тема 39«Почта» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр».	1	28.01.2023
	Тема 40«Почта» Ефименко Н. Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр».	1	31.01.2023
Февраль	Тема 41«Моя семья» Ефименко Н. Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и тигр».	1	02.02.2023

	Тема 42 «Моя семья» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Перебежки».	1	07.02.2023
	Тема 43 «Любимые животные» Ефименко Н. Н. с.58-62 п/и «Перебежки».	1	09.02.2023
	Тема 44 «Любимые животные» Ефименко Н. Н. с.58-62 п/и «Перебежки».	1	14.02.2023
	Тема 45 «Книжки» Ефименко Н. Н. с.58-62 п/и «Циркачи».	1	16.02.2023
	Тема 46 «Книжки» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Циркачи».	1	21.02.2023
	Тема 47 «Попрыгунчики» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Зайцы в огороде».	1	24.02.2023
	Тема 48 «Попрыгунчики» Ефименко Н. Н. с.62-68 п/и «Зайцы в огороде».	1	28.02.2023
Март	Тема 49 «Царство воды» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Щука».	1	02.03.2023
	Тема 50 «Царство воды» Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Щука».	1	09.03.2023
	Тема 51 «Царство огня» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Вороны и букашки».	1	14.03.2023
	Тема 52 «Царство огня» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Ворон букашки».	1	16.03.2023
	Тема 53 «Весёлые превращения» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Наседка и цыплята».	1	21.03.2023
	Тема 54 «Весёлые превращения» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Наседка и цыплята».	1	23.03.2023
	Тема 55 «Земля гномов» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Жмурки».	1	28.03.2022
	Тема 56 «Земля гномов» Ефименко Н.Н. с.16-22 п/и «Жмурки».	1	30.03.2023
Апрель	Тема 57 «Улица» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Кошки-мышки».	1	04.04.2023
	Тема 58 «Улица» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Кошки-мышки».	1	06.04.2023
	Тема 59 «Африка» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Кошки-мышки».	1	11.04.2023
	Тема 60 «Африка» Ефименко Н.Н. с.55 -58 п/и «Обезьяна банан».	1	13.04.2023
	Тема 61 «Север» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы».	1	18.04.2023

	Тема 62 «Север» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Обезьяны и бананы».	1	20.04.2023
	Тема 63 «Путешествие на шаре» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Бабочки и сова».	1	25.04.2023
	Тема 64 «Путешествие на шаре» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Бабочки и сова».	1	27.04.2023
Май	Тема 65 «Я и здоровье» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Бабочки и сова».	1	04.05.2023
	Тема 66 «Я и друг» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Кенгурята».	1	05.05.2023
	Тема 67 «Я и природа» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Кенгурята».	1	11.05.2023
	Тема 68 «Я и искусство» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Кенгурята».	1	12.05.2023
	Тема69 «Я и здоровье» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Бабочки и сова».	1	16.05.2023
	Тема70 «Я и искусство» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Кенгурята».	1	18.05.2023
	Тема 71 «Я и природа» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Кенгурята».	1	23.05.2023
Тема 72 «Я и друг» Ефименко Н.Н. с.62-68 п/и «Кенгурята».	1	25.05.2023	

План взаимодействия с родителями.

Формы работы.

1. Консультации на родительских собраниях в группах: «Форма одежды детей для занятий»;
- 2.«Профилактика нарушений опорно - двигательного аппарата у дошкольников».
3. Индивидуальное консультирование родителей детей, нуждающихся в коррекции.
- 4.Консультирование родителей по запросам по плану в течение года.

Литература:

- 1.Н.Н. Ефименко «Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения»
- 2.Н.Н.Ефименко"Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников и младшего школьного возраста».