

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 5-6 лет (старшая 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: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, названий его отдельных частей).
- развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей**

#### **от 5 лет до 6 лет.**

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом

девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

### **Планируемые результаты:**

Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
- формировать первоначальные представления и 33 умения в спортивных играх и упражнениях, - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Учебно – методический план. Старшая группа.**

| <b>Дата</b> | <b>Название темы</b>  | <b>Кол-во часов</b> | <b>Примечание</b> |
|-------------|---|---------------------|-------------------|
| Сентябрь    | <b>Тема 1</b> «Царство растений» Ефименко Н.Н. с.31- 38<br>п/и «Дупло лешего».  | 1                   | 06.09.2022        |
|             | <b>Тема 2</b> Домашние животные» Ефименко Н.Н. с.55-58<br>п/и «Повар и котята». | 1                   | 08.09.2022        |
|             | <b>Тема 3</b> «Дикие растения» Ефименко Н.Н. с.40-44<br>п/и «Жмурки».           | 1                   | 13.09.2022        |
|             | <b>Тема 4</b> «Осень» Ефименко Н.Н. с.46-49                                     | 1                   | 15.09.2022        |

|         |   |   |            |
|---------|---|---|------------|
|         | п/и «Совушка».  |   |            |
|         | <b>Тема 5</b> «Культурные растения» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Выбивала».       | 1 | 20.09.2022 |
|         | <b>Тема 6</b> «Царство растений» Ефименко Н.Н. с.23-3 ] п/и «Дупло лешего».     | 1 | 22.09.2022 |
|         | <b>Тема 7</b> «Царство птиц» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Птицы в клетке».        | 1 | 27.09.2021 |
|         | <b>Тема 8</b> «Царство рыб» Ефименко Н.Н. С.62-Л п/и «Щука в реке».             | 1 | 29.09.2021 |
| Октябрь | <b>Тема 9</b> «Царство растений» Ефименко Н.Н. с.23-3 ] п/и «Дупло лешего».     | 1 | 04.10.2022 |
|         | <b>Тема10</b> «Царство растений» Ефименко Н.Н. с.31- 38 п/и «Дупло лешего».     | 1 | 06.10.2022 |
|         | <b>Тема 11</b> «Дикие растения» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Жмурки».             | 1 | 11.10.2021 |
|         | <b>Тема 12</b> «Дикие растения» Ефименко Н.Н. с.40-44 п/и «Жмурки».             | 1 | 13.10.2022 |
|         | <b>Тема13</b> «Культурные растения» Ефименко Н.Н. с.40^4 п/и «Выбивала».        | 1 | 18.10.2022 |
|         | <b>Тема 14</b> «Культурные растения» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Выбивала».      | 1 | 20.10.2022 |
|         | <b>Тема 15</b> «Осень» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Совушка».                     | 1 | 25.10.2022 |
|         | <b>Тема 16</b> «Осень» Ефименко Н.Н. с.46-49 п/и «Совушка».                     | 1 | 27.10.2022 |
| Ноябрь  | <b>Тема 17</b> «Дикие животные» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Охотники и зайцы».   | 1 | 01.11.2022 |
|         | <b>Тема 18</b> «Дикие животные» Ефименко Н.Н. с.49-55 п/и «Обезьяны и бананы».  | 1 | 03.11.2022 |
|         | <b>Тема 19</b> «Домашние животные» Ефименко Н.Н. с.49- 55 п/и «Повар и котята». | 1 | 08.11.2022 |
|         | <b>Тема 20</b> «Домашние животные» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Повар и котята».  | 1 | 10.11.2022 |
|         | <b>Тема 21</b> «Царство птиц» Ефименко Н.Н. с.55-58 п/и «Птицы в клетке».       | 1 | 15.11.2022 |
|         | <b>Тема 22</b> «Царство птиц» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Птицы в клетке».       | 1 | 17.11.2022 |
|         | <b>Тема 23</b> «Царство рыб» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Щука в реке».           | 1 | 22.11.2022 |
|         | <b>Тема 24</b> «Царство рыб» Ефименко Н.Н. С.62-Л п/и «Щука в реке».            | 1 | 24.11.2022 |
| Декабрь | <b>Тема 25</b> «Русские сказки »Ефименко Н.Н. с. 16-22 п/и «Два Мороза».        | 1 | 01.12.2022 |

|         |  |   |            |
|---------|--|---|------------|
|         | <b>Тема 26</b> «Русские сказки »Ефименко Н.Н. с. 16-22<br>п/и «Два Мороза».                | 1 | 06.12.2022 |
|         | <b>Тема 27</b> «Русская зима» Ефименко Н.Н. с.23-31<br>п/и «Снежки».                       | 1 | 08.12.2022 |
|         | <b>Тема 28</b> «Русская зима» Ефименко Н.Н. с.31-38<br>п/и «Снежки».                       | 1 | 13.12.2022 |
|         | <b>Тема 29</b> «Зимние забавы »Ефименко Н.Н. с.40-44<br>п/и «Снежки через сетку».          | 1 | 15.12.2022 |
|         | <b>Тема 30</b> «Зимние забавы» Ефименко Н.Н. с.40-44<br>п/и «Снежки через сетку».          | 1 | 20.12.2022 |
|         | <b>Тема 31</b> «Новый год!» Ефименко Н.Н. с.40-44.<br>П/и по желанию детей».               | 1 | 22.12.2022 |
|         | <b>Тема 32</b> «Новый год!» Ефименко Н.Н.с.46J<br>П/и по желанию детей».                   | 1 | 27.12.2022 |
| Январь  | <b>Тема 33</b> «Рождество» Ефименко Н.Н. с.46-49<br>П/и «Выше ноги от земли».              | 1 | 10.01.2023 |
|         | <b>Тема 34</b> «Рождество» Ефименко Н.Н. с.46-49<br>П/и «Выше ноги от земли»               | 1 | 12.01.2023 |
|         | <b>Тема 35</b> «Старый Новый год» Ефименко Н.Н. с.49- 55.<br>П/и «Тише едешь-дальше        | 1 | 17.01.2023 |
|         | <b>Тема 36</b> «Старый Новый год Ефименко Н.Н. с.49-55<br>п/и «Тише едешь -дальше будешь». | 1 | 19.01.2023 |
|         | <b>Тема 37</b> «Крещение» Ефименко» Н.Н. с.49- 55<br>п/и «Платочек».                       | 1 | 24.01.2023 |
|         | <b>Тема 38</b> «Крещение» Ефименко Н.Н. с.55-58<br>п/и «Платочек».                         | 1 | 26.01.2023 |
|         | <b>Тема 39</b> «Удивительное рядом» Ефименко Н.Н. с.55- 58<br>п/и «Пожарные на учении».    | 1 | 28.01.2023 |
|         | <b>Тема 40</b> «Удивительное рядом» Ефименко Н.Н. с.55-:<br>п/и «Пожарные научении».       | 1 | 31.01.2023 |
| Февраль | <b>Тема 41</b> «Мой город» Ефименко Н.Н. с.58- 62<br>п/и «Где мы были».                    | 1 | 02.02.2023 |
|         | <b>Тема 42</b> «Мой город» Ефименко Н.Н. с.58- 62<br>п/и «Где мы были».                    | 1 | 07.02.2023 |
|         | <b>Тема 43</b> «Донские сказки» Ефименко Н.Н. с.58-62<br>п/и «Чипполино».                  | 1 | 09.02.2023 |
|         | <b>Тема 44</b> «Донские сказки» Ефименко Н.Н. с.58-62<br>п/и «Чипполино                    | 1 | 14.02.2023 |
|         | <b>Тема 45</b> «День защитника отечества» Ефименко Н.Н. с.58- 62<br>п/и «соревнования».    | 1 | 16.02.2023 |
|         | <b>Тема 46</b> «День защитника отечества» Ефименко Н.Н. с.58- 62<br>п/и «соревнования».    | 1 | 21.02.2023 |
|         | <b>Тема 47</b> «Масленица» Ефименко Н.Н. с.62- 68<br>п/и по желанию детей».                | 1 | 24.02.2023 |

|        |   |   |            |
|--------|---|---|------------|
|        | <b>Тема 48</b> «Масленица» Ефименко Н.Н. с.62- 68<br>п/и по желанию детей».             | 1 | 28.02.2023 |
| Март   | <b>Тема 49</b> «Моя мамочка» Ефименко Н.Н. с.31- 38<br>п/и «Магазин игрушек».           | 1 | 02.03.2023 |
|        | <b>Тема 50</b> «Моя мамочка» Ефименко Н.Н. с.31- 38<br>п/и «Магазин игрушек».           | 1 | 09.03.2023 |
|        | <b>Тема 51</b> «Транспорт» Ефименко Н.Н. с.40 – 44<br>п/и «Такси».                      | 1 | 14.03.2023 |
|        | <b>Тема 52</b> «Транспорт» Ефименко Н.Н. с.40 – 44.<br>п/и «Такси».                     | 1 | 16.03.2023 |
|        | <b>Тема 53</b> «Правила дорожного движения» Ефименко Н.Н. с.46-49<br>п/и «Не попадись». | 1 | 21.03.2023 |
|        | <b>Тема 54</b> «Правила дорожного движения» Ефименко Н.Н. с.46-49<br>п/и «Не попадись»  | 1 | 23.03.2023 |
|        | <b>Тема 55</b> «Театр» Ефименко Н.Н. с.49-55.<br>П/и «Успей взять».                     | 1 | 28.03.2022 |
|        | <b>Тема 56</b> «Театр» Ефименко Н.Н. с.49-55.<br>П/и «Успей взять».                     | 1 | 30.03.2023 |
| Апрель | <b>Тема 57</b> «Радуга» Ефименко Н.Н. с.49-55<br>п/и «Подводное царство».               | 1 | 04.04.2023 |
|        | <b>Тема 58</b> «Радуга» Ефименко Н.Н. с.49-55<br>п/и «Подводное царство».               | 1 | 06.04.2023 |
|        | <b>Тема 59</b> «Космос» Ефименко Н.Н с.55-58<br>п/и «Ракеты».                           | 1 | 11.04.2023 |
|        | <b>Тема 60</b> «Космос» Ефименко Н.Н с.55-58<br>п/и «Ракеты».                           | 1 | 13.04.2023 |
|        | <b>Тема 61</b> «Прошлое» Ефименко Н.Н с.58-62.<br>П/и «Подводное царство».              | 1 | 18.04.2023 |
|        | <b>Тема 62</b> «Прошлое» Ефименко Н.Н с.58-62.<br>П/и «Подводное царство».              | 1 | 20.04.2023 |
|        | <b>Тема 63</b> «Будущее» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Съедобное - несъедобное             | 1 | 25.04.2023 |
|        | <b>Тема 64</b> «Будущее» Ефименко Н.Н. с.58-62 п/и «Съедобное - несъедобное             | 1 | 27.04.2023 |
| Май    | <b>Тема 65</b> «Вода» Ефименко Н.Н. с.62-68<br>п/и «Море волнуется».                    | 1 | 04.05.2023 |
|        | <b>Тема 66</b> «Земля» Ефименко Н.Н. с.62-68<br>п/и «Хвостики».                         | 1 | 05.05.2023 |
|        | <b>Тема 67</b> «Воздух» Ефименко Н.Н. с.62-68<br>п/и «Удочка».                          | 1 | 11.05.2023 |
|        | <b>Тема 68</b> «Огонь» Ефименко Н.Н. с.62-68<br>п/и «Чай чай-выручай».                  | 1 | 12.05.2023 |

|  |   |            |
|--|---|------------|
| <b>Тема69</b> «Вода» Ефименко Н.Н. с.62-68<br>п/и «Море волнуется».    | 1 | 16.05.2023 |
| <b>Тема70</b> «Земля» Ефименко Н.Н. с.62-68<br>п/и «Хвостики».         | 1 | 18.05.2023 |
| <b>Тема 71</b> «Воздух» Ефименко Н.Н. с.62-68<br>п/и «Удочка».         | 1 | 23.05.2023 |
| <b>Тема 72</b> «Огонь» Ефименко Н.Н. с.62-68<br>п/и «Чай чай-выручай». | 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».