

Рабочая программа воспитателя МБДОУ ДС № 354 (далее –Программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»).

В Программе предусматривается решение образовательных задач в *совместной* деятельности взрослого и детей и *самостоятельной* деятельности детей не только в рамках *непосредственно образовательной деятельности*, но и при проведении *режимных моментов* в соответствии со спецификой дошкольного образования и в образовательном *взаимодействии с семьёй*.

В Федеральном государственном образовательном стандарте содержится указание на то, какие виды деятельности можно считать приемлемыми формами практики для ребенка дошкольного возраста. В первую очередь, игра как ведущая деятельность детей дошкольников, а также коммуникативная, двигательная, изобразительная, конструирование из разного материала, познавательно-исследовательская, трудовая, музыкальная, восприятие художественной литературы и фольклора. Таким образом, образовательный процесс реализуется в адекватных дошкольному возрасту формах работы с детьми.

Детская деятельность	Формы работы
Двигательная	- Подвижные дидактические игры - Подвижные игры с правилами - Игровые упражнения - Соревнования
Игровая	- Сюжетные игры - Игры с правилами
Изобразительная	- Мастерская по изготовлению продуктов детского творчества - Реализация проектов
Коммуникативная	- Беседа - Ситуативный разговор - Речевая ситуация - Составление и отгадывание загадок - Сюжетные игры - Игры с правилами
Самообслуживание и элементарный бытовой труд	- Совместные действия - Дежурство - Поручения - Задания - Реализация проекта
Познавательно- исследовательская	- Наблюдение - Экскурсия - Решение проблемных ситуаций - Экспериментирование - Коллекционирование - Моделирование - Реализация проекта - Игры с правилами
Музыкальная	- Слушание - Исполнение - Импровизация - Экспериментирование - Подвижные игры (с музыкальным сопровождением) - Музыкально-дидактические игры
Восприятие художественной литературы и фольклора	- Чтение - Обсуждение - Разучивание

Схема развития любого вида деятельности: сначала она осуществляется в совместной деятельности со взрослыми, затем – в совместной деятельности со сверстниками и, наконец, становится самостоятельной деятельностью ребенка-дошкольника.

Совместная деятельность взрослого и ребенка – это не только этап в развитии любого вида деятельности, но еще и особая система взаимоотношений и взаимодействия. Сущностные признаки совместной деятельности взрослых и детей – наличие партнерской позиции и партнерской формы организации. С учетом вышеназванных сущностных признаков *организация совместной деятельности взрослых и детей должна распространяться как на проведение режимных моментов, так и на всю непосредственно общеобразовательную деятельность.*

В Федеральном государственном образовательном стандарте не употребляется слово «занятие», но это не означает переход на позиции «свободного воспитания» дошкольников. В современной теории и практике понятие «занятие» рассматривается как *занимательное дело, без отождествления его с занятием как дидактической формой учебной деятельности.*

Важнейшим положением Федерального государственного образовательного стандарта является следующее: *«Программа предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях».*

До настоящего времени в массовой практике использовались три основных принципа построения образовательного процесса: учебный, предметно-средовой, комплексно-тематический.

Учебный принцип (или модель) построения образовательного процесса является наиболее распространенным и традиционным для российского дошкольного образования. Суть данной модели: обучение – ведущий образовательный процесс дошкольников (в прямом смысле слова «ведущий» за собой воспитание и развитие). Соответственно учебная деятельность – особая и самостоятельная, а фактически и ведущая деятельность детей дошкольного возраста. *Специально организованные занятия* – основная форма обучения детей. В рамках учебной модели воспитатель ежедневно проводит занятия, которые, по сути, представляют собой адаптированные к потребностям дошкольного возраста уроки по математике, ознакомлению с окружающим миром, развитию речи и другим «предметам». В рамках конкретного занятия решаются образовательные задачи данного «предмета». Безусловно, с середины 20-го века специально организованные занятия, проводимые в рамках учебной модели, претерпели значительные изменения в части насыщения игровыми методами и приемами, включения образовательных задач других «предметов» (интегрированные занятия), более свободной организации детей, менее «диктаторской» позиции взрослого и т.п. Однако сущностные характеристики учебной модели при этом остались неизменными, и учебный принцип построения образовательного процесса вступает в противоречие с основными положениями отечественной научной школы, согласно которым:

- *учебная деятельность не является не только ведущей, но даже адекватной деятельностью детей дошкольного возраста; ее предпосылки формируются к концу дошкольного детства;*

- *деятельность педагогов и детей на специально организованных занятиях не является совместной деятельностью детей и взрослых. Основное на занятиях – это воздействие, а не взаимодействие.*

Предметно-средовой принцип – его главное составляющее – дидактический материал, действие с которым автоматически развивает ребенка, соответственно взрослому отводится роль второстепенная, опосредованная созданием указанного дидактического материала. Основная форма организации образовательного процесса – самостоятельная деятельность детей. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Комплексно – тематический принцип: главная задача построения образовательного процесса – сделать жизнь детей интересной, связать ее с окружающей действительностью. В настоящее время комплексно- тематический принцип успешно реализуется в специальной коррекционной педагогике. Комплексно – тематическая модель (в классической форме идущая от педагогической системы Ж.-0. Декроли) использует более органичную синкретичному видению мира ребенком – дошкольником организацию образовательных содержаний: тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере действительности, представленное в эмоционально - образной, а не в абстрактно - логической форме.

Предварительный подбор взрослым основных тем придает систематичность и культуросообразность образовательному процессу. В то же время, проекция «тем» на разные виды детской активности, («проживание» ее ребенком в игре, рисовании, конструировании) и возможность их выбора самим ребенком делают эту модель менее жесткой, обеспечивают развитие инициативности детей.

Отвечая психологическим особенностям дошкольного возраста, комплексно-тематическая модель предъявляет очень высокие требования к общей культуре, гибкости, творческому потенциалу и интуиции взрослого, без которых модель просто не работает. Реализация темы в комплексе разных видов деятельности как бы вынуждает взрослого к более свободной позиции, нежели учительская; ее можно обозначить как позицию партнера, сотрудника. Более гибкой в этой модели становится и организация

предметной среды, постоянно подстраиваемой под развивающие задачи и инициативу детей.

Блок свободной самостоятельной деятельности детей наполняется образовательным содержанием за счет создания воспитателем разнообразной предметной среды, которая для самих детей обеспечивает

широкий выбор деятельности, соответствующей их интересам, позволяет включаться во взаимодействие со сверстниками или действовать индивидуально. Это материалы для традиционных детских деятельностей - игры, рисования, лепки, конструирования, а также предметное оснащение для самостоятельных физических упражнений, книги, художественные альбомы, материалы для дидактических упражнений.

Построение образовательного процесса в соответствии с комплексно-тематическим принципом – дело более сложное, чем работа в режиме привычной учебной модели. Во-первых, реализация комплексно-тематического принципа невозможна без взаимосвязи с принципом интеграции, как содержания, так и организации образовательного процесса. Во-вторых, тематика, которая предлагается детям, должна быть значима для семьи и общества и, вызывать интерес детей, давать новые яркие впечатления, представления и понятия.

Программа предполагает осуществление 34-х примерных тем (соответственно 36-ти неделям учебного года, исключая 2 недели новогодних «каникул»). Реализация одной темы осуществляется примерно в недельный срок. Во всех возрастных группах предлагаются одни и те же темы в одинаковые сроки. Программное содержание темы разрабатывается с учётом возрастных возможностей детей. Освоение одной и той же темы каждый год позволяет одновременно закреплять и усложнять образовательное содержание.

Календарь тематических недель (праздников, событий, проектов и т.д.)__

Рабочая программа имеет структуру и логику, отражающие алгоритм деятельности педагога в течение дня:

- образовательная работа в утренние часы;
- проведение утренней гимнастики;
- организация гигиенических процедур, кормления, самообслуживания;
- непосредственно образовательная деятельность;
- проведение прогулки;
- образовательная работа в вечернее время;
- проведение вечерней прогулки.

Образовательное содержание этих компонентов педагогической деятельности определяется каждой темой (см. выше).

Содержание деятельности носит целенаправленный характер (раскрытие темы) и не исчерпывает всей полноты образовательной работы педагога. Например, при организации гигиенических процедур и кормления решаются задачи по формированию культурно – гигиенических навыков (см. Приложение 1). В ходе сюжетно-ролевых игр воспитатель способствует формированию игровых замыслов, сюжетосложения, игрового взаимодействия (см. Приложение 2). Воспитатель ежедневно решает задачи по развитию двигательной деятельности (см. Приложение 3) и т.п.

Система работы по физической культуре, развитию математических представлений и подготовке к обучению грамоте, как правило, не отражают программное содержание конкретной темы, следовательно, эта работа планируется и воплощается в жизнь в соответствии с методическими рекомендациями авторов примерной основной общеобразовательной программы. По названным образовательным видам работы в Программу включены только те виды и формы работы, которые раскрывают тему.

Педагог, осуществляя *календарное* планирование, дополняет предлагаемую рабочую программу содержанием индивидуальной работы на основе результатов педагогической диагностики.

Содержание Программы *тематического* блока *примерное* и предполагается реализовать его в течение одной недели. Потенциален и творческий подход воспитателя к проектированию тематического содержания (дополнение, изменение сроков и т.п.). Кроме того, воспитатель самостоятельно распределяет содержание по дням недели.

Структура каждого тематического блока для всех возрастных групп:

1. *Наименование темы*

2. *Общее программное содержание темы*

3. *Планирование непосредственно образовательной деятельности по теме.*

4. *Содержание предметно - развивающей среды для организации самостоятельной деятельности ребенка по теме*

5. *Планирование содержания образовательной деятельности в семье по теме.*

6. *Планирование совместной деятельности по теме взрослого и ребёнка в режимных моментах.*

Содержание непосредственно образовательной деятельности запланировано без ориентации на конкретный регламент непосредственно образовательной деятельности. В регламенте определено количество образовательных ситуаций по всем образовательным областям в соответствии с нормами учебной нагрузки, определяемыми СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»:

- «Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки».

- «Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут».

- «Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку».

- "Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня".

- «Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от

возраста детей и составляет: в младшей группе - 15 мин, в средней группе - 20 мин, в старшей группе - 25 мин, в подготовительной группе - 30 мин. Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично

организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе».

Под *самостоятельной деятельностью детей* понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей среды. Предметно – развивающая среда обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Предлагаемое в Программе содержание предметно – развивающей среды носит целенаправленный характер и отражает специфику реализуемой темы. Полный перечень оборудования и пособий для всех возрастных групп детского сада предложен в пособии «Материалы и оборудование детского сада», авторы Т.Н.Доронова, Т.И.Ерофеева, Н.А.Короткова, М.А.Рунова.

Планирование содержания *образовательной деятельности в семье* по теме предполагает тесное взаимодействие с семьёй по освоению ребенком основной общеобразовательной программы. В Родительском уголке размещаются информационные материалы по теме недели и рекомендации для родителей по проведению образовательной работы с детьми.

План *совместной* деятельности по теме взрослого и ребёнка в режимных моментах включает:

- содержание образовательной работы в утренние часы;
- содержание образовательной работы в ходе проведения гигиенических процедур и приёма пищи;
- содержание образовательной работы в ходе прогулки;
- содержание образовательной работы в вечерние часы.

Педагог самостоятельно распределяет всю образовательную работу по дням недели, учитывая нагрузку и интересы детей.

Приложение 1

Задачи по формированию культурно - гигиенических навыков

В 1-й младшей группе:

- закреплять умение правильно мыть руки (намыливать до образования пены), насухо их вытирать;
- приучать есть самостоятельно и аккуратно, правильно и по назначению пользоваться чашкой, ложкой, салфеткой;
- учить тщательно и бесшумно пережевывать пищу;
- приучать детей полоскать рот питьевой водой после каждого приема пищи;
- формировать у детей навыки самостоятельно одеваться и раздеваться, умения аккуратно складывать одежду; застегивать молнию, пуговицу, завязывать шнурки;
- приучать помогать друг другу;
- побуждать детей осмысленно пользоваться предметами индивидуального назначения: расческой, стаканом для полоскания рта, полотенцем, носовым платком.

Во 2-й младшей группе:

- формировать у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, 1-2 раза намыливать их до образования пены с последующим смыванием); постоянно следить за их чистотой; мыть лицо, сухо его вытирать;
- показывать и объяснять детям, как чистить зубы мягкой щеткой и детской зубной пастой (научить ребенка накладывать слой зубной пасты на поверхность щетки, чистить зубы — верхний ряд движениями сверху вниз, нижний — движениями снизу вверх; заканчивать процедуру движениями в обе стороны вдоль зубного ряда);
- обучать детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, не забывать спускать воду из бачка для слива, быть опрятными;
- при приеме пищи приучать детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; полоскать рот после приема пищи питьевой водой;
- побуждать детей обращать внимание на свой внешний вид, самостоятельно устранять беспорядок в одежде, в причёске, пользуясь зеркалом, расческой; учить пользоваться носовым платком.

В средней группе:

- совершенствовать ранее приобретенные детьми навыки;
- расширять у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;
- содействовать выработке полезных привычек следить за чистотой тела (напоминать ребенку о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, причёски;
- следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки;
- приучать детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом.

В старшей группе:

- контролировать выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;
- поддерживать совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирование и закрепление у них полезных привычек, способствующих хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.).

В подготовительной группе:

- создавать условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни;

- развивать у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.).

Приложение 2

Задачи по развитию сюжетно-ролевой игры

В 1-й младшей группе:

- поощрять замену или обозначение игровых действий словом («Чик-чирик», «Покушали» и др.);
- стимулировать появление игровых сюжетов и возникновение интереса к игре другого ребенка;
- демонстрировать и поощрять игры с назначением предметов: помимо игрушек использовать разнообразные предметы- заместители (лопух вместо платья для куклы, цветочек — пирожное и т.п.);
- поощрять самостоятельность детей в игре и подборе игрушек;
- использовать моменты понимания детьми значения слов и предметов как важную предпосылку формирования ролевого поведения;
- осуществлять педагогическую поддержку игры по ходу развития игрового сюжета; наполнять предметное содержание игры смыслом общения одного человека с другим.

Во 2-й младшей группе:

- осуществлять педагогическую поддержку самостоятельных сюжетно-ролевых игр детей; поощрять принятие роли, развертывание ролевого взаимодействия и ролевое общение между детьми; поддерживать сохраняющуюся игру рядом или индивидуальную игру;
- одобрять ролевые реплики как средство кратковременного взаимодействия детей, играющих вместе; участвовать в играх детей, демонстрируя образцы ролевого поведения;
- поощрять эмоциональное и словесное обозначение своей роли для партнера, название словом игровых действий, связанных с ролью, выделение сверстника как возможного партнера по игре;
- следить за тем, чтобы предметно-игровая среда становилась средством развития самостоятельной игры;
- обеспечивать детям свободное использование образных игрушек, предметов- заместителей, средообразующих игровых модулей;
- разыгрывать с детьми сценки по знакомым сюжетам, поощрять самостоятельное развитие и изменение сюжета детьми;
- организовывать для детей досуговые игры, т.е. игры-забавы, проводимые преимущественно с народными игрушками (петрушка, шагающий медведь, дровосеки, волчки и т.п.), персонажами кукольного театра, музыкальными игрушками (обыгрывание с детьми стишков, сказок, песенок и т.п.); несложные празднично-карнавальные игры (шествие ряженных детей, в том числе и в ролях излюбленных сказочных литературных персонажей), приуроченные к праздникам, досуговым паузам между занятиями;
- повышать положительный эмоциональный тонус детей, воспитывать чувство юмора, ощущение праздничной общности между детьми и взрослыми (во время праздников, игровых шествий с куклами).

В средней группе:

- активно поддерживать самостоятельную игру детей, уделяя специальное внимание расширению кругозора, приобретению опыта различных других детских деятельностей (конструирование, наблюдение, слушание художественных произведений и т.д.);
- организовывать взаимодействие детей со сверстниками на уровне ролевых и партнерских взаимоотношений; поддерживать образование культурного игрового детского общества: партнерство и уважительное отношение играющих детей; друг к другу, появление игрового диалога в форме ролевых высказываний, стремление соответствовать реальному событию;
- создавать условия для овладения детьми ролевым поведением, благодаря чему роль становится средством развития сюжета, дает детям социальную практику общения;
- поощрять самостоятельное создание детьми предметно- игровой среды для сюжетно-ролевой игры (при участии воспитателя), наделение в смысловом поле игры нейтральных предметов-модулей игровым значением, использование игрушек, предметов-заместителей, модулей по собственному решению детей; не навязывать детям постоянную готовую игровую среду в виде тематических «игровых уголков»;
- организовывать досуговые игры, которые приобретают более самостоятельный и разнообразный характер (игры-головоломки, настольно-печатные игры - лото различной тематики и пр.);

- практиковать игры-развлечения; театральные игры (кукольный театр, простые инсценировки, игры-драматизации), приуроченные в том числе к праздникам различного рода; празднично-карнавальные игры, игры сезонного характера; привлекать детей к организации традиционных народных игр.

В старшей группе:

- создавать условия для свободной самостоятельной сюжетно- ролевой игры, обогащая ее содержание и диапазон сюжетов и ролей на основе расширения собственного жизненного опыта детей, обогащения их кругозора, интереса к социальному миру, разнообразных знаний о нём;

- поддерживать детскую инициативу в игре, обеспечивать свободу детского игрового творчества и корректировать только нежелательные в воспитательном смысле повороты сюжета игры;

- развивать гибкость ролевого поведения, развёртывание взаимодействия со сверстниками в игре на основе общего интереса к содержанию игры и личных симпатий, поощрять практику социально-оправданного поведения детей;

- поддерживать индивидуальную и совместную режиссёрскую игру, в которой дети в условной форме, используя готовые фигурки, предметы- заместители, отображают события, знакомые им из самых разных

источников (сказки, фильмы, бытовые события и т.п.);

- обеспечивать возможность постоянно трансформировать, изменять предметно-игровую среду;

- инициировать наделение нужным игровым значением любых предметов и игрушек в смысловом поле игры; обобщение игровых действий в слове, перенос их во внутренний воображаемый план (игровое фантазирование);

- поддерживать постепенный переход к самостоятельной организации детьми досуговой игры (интеллектуальные игры, забавы с игрушками, игры-развлечения);

- организовывать театральные и празднично-карнавальные игры;

- поощрять инициативность игрового поведения детей, проявление собственной индивидуальности в коллективных играх; широко использовать традиционные народные игры с правилами, способствующие

физическому, социальному, и этнокультурному развитию детей; занимать позицию равноправного партнера в игре.

В подготовительной группе:

- поддерживать выраженный самостоятельный характер сюжетно- ролевой игры, потребность детей отразить в ее темах и сюжетах широкий круг знаний о действительности, свой эмоциональный опыт; совместное творчество в создании сюжетов, умение комбинировать знания, полученные из разных источников (игры - фантазирование); планирование игровых событий и действий, согласование их с партнерами по игре;

- поощрять словесное обозначение событий, действий по ходу развития игровых замыслов в форме развернутого эмоционально- экспрессивного и содержательного игрового диалога как проявления размышления детей о действительности;

- уделять внимание освоению правил игры, активной творческой «работе» детей с правилами, нормами жизни, социальной структурой ролевого поведения; обращать особое внимание на развёртывание разнообразных типов взаимодействия со сверстниками: как с игровыми партнерами, друзьями, членами группы;

- способствовать развитию режиссёрской игры с наделением ролевыми функциями фигурок, в том числе и сделанных самими детьми в соответствии с игровым замыслом;

- создавать модульную предметно-пространственную среду, т.е. содержащую возможность трансформации ее детьми в сочетании с использованием неоформленного игрового материала и образных игрушек, побуждающую детей к творческому созданию дополнительной игровой атрибутики из бумаги, картона, ткани, веток, поролона, пластилина и др. для реализации своих игровых замыслов; осуществлять всемерную поддержку самостоятельных игр детей;

- формировать в самостоятельной сюжетно-ролевой и режиссёрской игре детей потребность в новом знании и познавательные мотивы, значимые для становления учебной деятельности;

- способствовать проведению досуговой игры как форме культурного проведения досуга; расширять круг досуговых игр за счет интеллектуальных (шахматы, шашки, головоломки и др.), игр-развлечений («спортивные» игры, лото, традиционные народные игры, игры с мячом и др.), театральных игр (спектакли с участием детей, в том числе музыкальные игры-драматизации; кукольный театр и др.), празднично- карнавальных игр.

*Развитие двигательной деятельности:***В 1-й младшей группе:**

Осуществляется: на утренней гимнастике, на занятиях по физической культуре, в подвижных играх, на прогулке, самостоятельной двигательной деятельности детей.

Утренняя гимнастика организуется до завтрака со всеми детьми одновременно, ее длительность 4-5 минут. Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю: в начале года по подгруппам, к концу года — со всей группой детей. Длительность занятий — 10-15 минут.

Ежедневно во время плановых прогулок на участке или в помещении (при плохой погоде), а также на занятиях, воспитатель проводит с детьми подвижные игры продолжительностью 5-10 минут.

При проведении общеразвивающих и игровых упражнений, подвижных игр на занятиях, гимнастике, прогулке решаются следующие задачи:

Ходьба: ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе.

Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».

Бег: бегать за воспитателем, убежать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30—25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30-40 сек.; пробегать медленно до 80 м. Игры: «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч», «Курочка-хохлатка», «Автомобиль».

Прыжки: прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии (от 10 до 30 см); прыгать на двух ногах как можно дальше. Игры: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается».

Ползание: проползать на четвереньках 3-4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30-40 см. Игры: «Доползи до погремушки», «В воротики», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.

Бросание и ловля: скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками воспитателю; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (расст. 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой. Игры: «Мяч в кругу», «Попади в воротики», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».

Во 2-й младшей группе:

Самостоятельная двигательная деятельность организуется ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Занятия по физической культуре проводятся

3 раза в неделю, 15 минут в помещении или на участке, включая одно-два занятия по плаванию. Утренняя гимнастика проводится ежедневно, до завтрака, в течение 5-6 минут. Двигательная разминка в сочетании с воздушными процедурами проводится после дневного сна.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой.

Упражнения для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

Упражнения для ног: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Общеразвивающие упражнения лучше выполнять с использованием различных предметов (колечками, лентами, кубиками, косичками, платочками, мячами).

Упражнения в основных движениях:

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; врассыпную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 м). Упражнения выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Упражнения в построении и перестроении.

Построения и перестроения: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Спортивные упражнения:

Катание на санках. Катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности.

Скольжение по ледяной дорожке. Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого.

Езда на велосипеде. Езда на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами.

Плавание. Безбоязненное вхождение в воду, плескание, погружение лица и головы в воду. Игры: «Догоните меня», «Поймай рыбку», «Сделаем дождик», «Нос утонул», «Кораблики», «Фонтан».

Подвижные игры: __

- содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию детей;
- ставить конкретные, сравнительно легко и быстро решаемые двигательные задания;
- постепенно переходить от знакомых игр к новым;
- приучать детей к совместным действиям в коллективной игре, соблюдать простейшие правила игр;

- учить детей воспроизводить в общих чертах способы выполнения движений; действовать по сигналу воспитателя;

- поощрять самостоятельные игры детей с мячами, шарами, ленточками и другими пособиями и игрушками в помещении и на улице.

В средней группе:

- формировать умение правильно выполнять основные движения;
- развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий;
- способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия;

- воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество);
- вовлекать родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия детского сада, а также в подготовку и проведение досугов, праздников, дней здоровья, прогулок-походов, открытых занятий.

Занятия по физической культуре организуются 2 раза в неделю по 20 мин. в помещении, на участке 1 раз в неделю по 20-25 минут.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно по 6- 8 минут. Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна проводятся ежедневно по 7- 10 минут. Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе проводятся 2 раза в день по 10-15 минут.

Самостоятельная двигательная деятельность организуется ежедневно, характер и продолжительность зависят от желания и потребностей детей.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса: попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед—назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

Упражнения для ног: поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом

одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в основных движениях:

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу - по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

Упражнения в построении и перестроении.

Самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катание вдвоем — одного ребенка; поднимание на горку, везя за собой санки; катание с горки; торможение.

Ходьба на лыжах: стояние на лыжах, приседание на лыжах («пружинки»), сохраняя равновесие; скольжение на двух лыжах после разбега.

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого.

Езда на велосипеде: езда на трехколесном велосипеде, делая повороты налево и направо; по кругу, объезжая предметы; торможение и остановка.

Плавание: ходьба, бег в воде глубиной по грудь, друг за другом, парами; наперегонки; передвижение по дну водоема на руках (ноги выпрямлены) вперед, вправо, влево; выпрыгивание из воды, приседание, погружение в воду с головой; погружение в воду с задержкой дыхания; открывание глаз в воде, поднимание предметов со дна водоема; глубокий вдох и последующий выдох в воду; скольжение на груди и на спине с помощью взрослого и самостоятельно; движение руками и ногами на суше и в воде, как при плавании «кролем»; выполнение движений ногами в сочетании с выдохом в воду.

Подвижные игры:

- направлять подвижные игры на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей, применять их как «начальную школу» формирования важнейших двигательных качеств;

- использовать разнообразные подвижные игры, в том числе традиционные, народные, игры-забавы, игры-развлечения;

- постепенно усложнять содержание и правила подвижных игр за счет увеличения объема знаний, расширения кругозора и обогащения двигательного опыта у детей этого возраста;

- учить детей понимать и осознавать в игровых ситуациях цель условного замысла, действовать в коллективе в соответствии с игровыми правилами, быть внимательными, более точно воспроизводить действия персонажей игры, быстро реагировать на сигнал и неожиданные изменения в окружающей обстановке, проявлять самостоятельность и пространственную ориентировку;

- воспитывать у детей настойчивость в достижении цели при решении игровой задачи.

В старшей группе:

- развивать интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению техники движений;
- формировать представления о разнообразных способах их выполнения;
- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

Организация двигательной деятельности детей.

Занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю по 25 минут в физкультурном зале, 1 занятие проводится на воздухе (при наличии условий заменяется плаванием). Утренняя гимнастика - 8-10 минут, двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна детей по 8-10 минут ежедневно по мере пробуждения и подъема. Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе по 15-20 минут, ежедневно, не менее двух раз в день.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук.

Упражнения для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание.

Упражнения для ног: многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов.

Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных — 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в основных движениях:

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхности; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80-90 см.; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны.

Спортивные упражнения:

Катание на санках: катание с горы по одному и сидя вдвоем на санках, спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны.

Ходьба на лыжах: ходьба по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; повороты на месте и в движении; ходьба на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст).

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение по дорожке после разбега.

Езда на двух- или трехколесном велосипеде: прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой».

Плавание (при наличии бассейна): скольжение на груди и на спине; перевороты с груди на спину и наоборот; скольжение на груди и на спине, чередуя вдох и выдох; в сочетании с дыханием движения ногами, руками (с доской, без доски, с ластами). Плавание произвольным способом.

Подвижные игры:

- использовать их как важное средство повышения двигательной активности, развития движений и двигательных качеств детей, расширения их познавательной сферы;

- совершенствовать сформированные у детей двигательные навыки и учить выбирать наиболее эффективный способ выполнения движений; развивать координацию движений в часто меняющихся игровых ситуациях; широко использовать игры на занятиях и вне занятий;

- воспитывать выдержку и организаторские навыки, самостоятельность и активность, положительные взаимоотношения между играющими, смекалку;

- поощрять стремление и инициативу детей самостоятельно организовывать и проводить несложные подвижные и спортивные игры в природных условиях и в разные сезоны года;

- включать игры, которые позволяют знакомить детей с особенностями национальной культуры разных народов, их обрядами и обычаями;

- приобщать детей к спортивным играм и играм-эстафетам.

В подготовительной группе:

- совершенствовать технику выполнения движений;

- формировать умения осознанно использовать приобретенные двигательные навыки в различных условиях;

- продолжать целенаправленно развивать физические качества;

- способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности;

- поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Организация двигательной деятельности детей

Занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю по 30 минут в физкультурном зале, 1 занятие проводится на воздухе (может быть заменено занятием плаванием). Утренняя гимнастика проводится ежедневно по 10-12 минут. Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры организуются после дневного сна детей по 10-12 минут ежедневно по мере пробуждения и подъема. Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе проводятся по 15-20 минут ежедневно не менее двух раз в день.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса: выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

Упражнения для туловища: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

Упражнения для ног: удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Упражнения в основных движениях:

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе.

Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2-3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2-4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2-4 раза с перерывами); челночный бег 3-5x10 м; бег на скорость — 30 м., наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами - с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20-30 прыжков (2-3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см.; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10-15 раз подряд); одной рукой (5-6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание в даль правой и левой рукой не менее 5-8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну.

Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

Упражнения в построении и перестроении: построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга - в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Спортивные упражнения:

Катание на санках: катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках.

Ходьба на лыжах: по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; ходьба на лыжах с палками в руках; подъем на склон «лесенкой»; спуск со склона. Прохождение дистанции на лыжах до 1 км в спокойном темпе.

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение после разбега стоя.

Езда на велосипеде: с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке.

Катание на самокатах (при наличии инвентаря): на правой и левой ноге; по прямой, по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу.

Плавание: подготовительные упражнения на суше и в воде для овладения плаванием способом «кроль» («брасс»). Плавание с поддержкой и без поддержки; произвольное плавание; плавание на груди и на спине, сочетая движение ног, рук, дыхания.

Подвижные игры:

- проводить подвижную игру с детьми на занятиях и как самостоятельную;
- использовать авторские и народные (традиционные) детские игры, приуроченные к разным временам года; организовывать участие детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях;
- расширять репертуар традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ими ситуации, смекалку;
- добиваться, чтобы подвижные игры вызвали чувства радости и успеха;
- повышать мотивацию детей к освоению новых, более сложных по содержанию игр;
- широко использовать подвижные игры для организации отдыха и повышения двигательной активности детей;
- продолжать воспитывать у детей в играх чувства взаимопомощи, сотрудничества, ответственности;
- побуждать детей к проявлению морально-волевых качеств;
- содействовать развитию настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели;
- постоянно привлекать детей к активному участию в подготовке и проведении игр;
- содействовать развитию творческого воображения в играх, предлагать творческие задания по созданию вариантов подвижных игр.