Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 385»

Принята на Педагогическом совете МАДОУ «Детский сад № 385» Протокол от 30.08.2021 № \_5

ТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МАДОМ «Детекий сав № 385»
от 30.08.2021 № 158

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385» в подготовительной к школе группе для детей 6 - 7 лет группы № 12 на 2021 – 2022 учебный год

Составитель: Инструктор по физической культуре – Аксеева Н.Л.

г. Нижний Новгород 2021 – 2022 уч. г.

No	Содержание	стр				
1.	Значимые характеристики особенностей развития воспитанников	3				
	подготовительной группы №12					
2.	Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура»	4				
	образовательной области «Физической развитие» Основной образовательной					
	программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385»					
	воспитанниками подготовительной группы №12					
3.	Содержание образовательной деятельности по разделу «Физическая	5				
	культура» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом					
	используемых программ и методических пособий, обеспечивающих					
	реализацию Основной образоватьной программы дошкольного образования					
	МАДОУ «Детский сад № 385» в подготовительной группе №12					
4.	Тематическое планирование образовательной деятельности инструктора по	6				
	физической культуре в подготовительной группе №12					
	Приложение					
1.	Расписание работы инструктора по физической культуре в	9				
	подготовительной группе №12					
2.	Расписание организованной образовательной деятельности по физической	9				
	культуре в подготовительной группе №12					
3.	Режим двигательной активности в подготовительной группе №12					
4.	Перечень физкультурных культурно - досуговых мероприятий в	12				
	подготовительной группе №12					
5.	Перспективный план взаимодействия с семьями воспитанников	13				
6.	Перечень ОВД для детей в подготовительной группы №12	14				

## Значимые характеристики особенностей развития воспитанников подготовительной группы №12

### Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет:

Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Окостенение опорных костей носовой перегородки к шести годам еще не окончено. Позвоночный столб ребенка 6—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но попрежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом.

Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

### Индивидуальные особенности детей группы

В старшей группе общеразвивающей направленности для детей с 5 до 6 лет № 12 — 27 воспитанников: из них 14 девочек и 13 мальчиков. Группу посещают с 1 группой здоровья — 5 человек, со 2 группой здоровья — 20 человек, с 3 группой здоровья—1 человек, с 4 группой здоровья — 1 человек. В группе воспитывается ребенок, имеющий инвалидность (нарушение функций зрения). Для ребенка - инвалида, посещающего разработан индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) в соответствии с индивидуальной программой реабилитации и абилитации, выдаваемыми федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы (ИПРА).

В группе №12 с заболеванием сердечно-сосудистой системы (ССС)— 14 человек, с болезнями органов пищеварения - 5 человек, с плоскостопием — 2 человека, с заболеванием с заболеванием почек и мочевыводящих путей-1 человек, с пупочной грыжей -3 человека. При планировании и организации работы по физической культуре учитываются особенности физического здоровья детей. Для детей с заболеванием ССС ограничиваются прыжки. Для детей с заболеванием пищеварения, с заболеванием почек и мочевыводящих путей, с пупочной грыжей исключаются упражнения из И.П. лежа. Для детей с плоскостопием исключается спрыгивание на жесткую поверхность, ходьба на внутренней стороне стоп.

«Физическая культура» Планируемые результаты освоения раздела образовательной области «Физическое развитие» Основной образовательной образования программы дошкольного МАДОУ «Детский сад No 385» воспитанниками подготовительной группы.

Инструктор по физической культуре проводит оценку физического развития детей, фиксирует результаты в карте «Оценка физических качеств детей 6 - 7 лет», отображает в Дневниках индивидуального развития воспитанников подготовительной к школе группы № 12 (раздел «Физическая культура») по показателям:

<u>Физическая культура.</u> Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений, чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словам.

Выполняет перестроения в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2-3 шеренги.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

Сформированы основные физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, сила, т.д.)

Порядок проведения оценки изложен в Положении о системе оценки индивидуального развития воспитанников МАДОУ «Детский сад № 385» (приказ заведующего № 07 — ОД от 10 января 2019 г., протокол Педагогического совета № 3 от 10 января 2019 г.)

3. Содержание образовательной деятельности по разделу «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом используемых программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад №385» в подготовительной группе

Содержание образовательной деятельности раскрыто в Основной образовательной программе дошкольного образования (ООП ДО) МАДОУ «Детский сад № 385»<sup>1</sup>. Реализация содержания раздела «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе происходит на ООД по физической культуре, во взаимодействии взрослых с детьми в различных видах деятельности и в ходе режимных моментов с использованием следующих пособий:

Методические пособия, обеспечивающие реализацию содержания раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Направление	Вид	Методическое пособие
воспитательно-	деятельности	
образовательной		
работы		
Организованная	Физическая	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду:
образовательная	культура	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)М:
деятельность		МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2016
Взаимодействие	Прогулки (	Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые
взрослых с детьми в	подв. игра,	упражнения. Для занятий с детьми 3-7 летМ:
различных видах	инд. работа по	МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2017
деятельности и в	физо)	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /
ходе режимных		Автор-сост. Э. Я. СтепаненковаМ: МОЗАИКА -
моментов		СИНТЕЗ, 2015
		Замыслов Н.Л., Оценка физических качеств детей дошкольного возраста:методическое пособие / Замыслов Н.Л.,Замотаева Н.И; науч.ред. В.Т.Чичикин; МУ Управление дошкольного образования г. Саров, МДОУ «Детский сад №42». г. Саров, МДОУ «Детский сад №44». Саров –Арзамас: АГПИ, 2008-14с.
		,

5

 $<sup>^1</sup>$  Основная образовательная программа дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 385» (приказ заведующего № 07-ОД от 10.01.2019г).

Взаимодействие	Культурно-	Аксеева Н.Л. Сценарии физкультурных культурно-досуговых
взрослых с детьми в	досуговая	мероприятий
различных видах	деятельность (по	
деятельности и в ходе	физической	
режимных моментов	культуре)	
Оздоровительная	Утренняя	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы
работа	гимнастика	упражнений для детей 3-7 летМ: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2015

### 4. Тематическое планирование

Раздел «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» Два занятия по физической культуре в старшей группе № 12 организуются инструктором по физической культуре согласно расписанию и проводятся в физкультурном зале, третье занятие проводится на открытом воздухе воспитателем.

Наименование тем на год/	Дата	№	Тема занятия / Ист./ Стр.	Кол-во часов в
период изучения				нед
«День знаний			Сентябрь	
1 неделя сентября 01-03	01.09	1	«Занятие 3»², с. 17	
	03.09	2	«Занятие 2» <sup>2</sup> , с.17	2
2 неделя сентября	07.09	3	«Занятие 4» <sup>2</sup> , с. 19	
06.09-10.09	08.09	4	«Занятие 6» $^{2}$ , c.20	3
	10.09	5	«Занятие 5» $^2$ , c.20	
«Осень»				
3 неделя сентября	14.09	6	«Занятие 7» <sup>2</sup> ,с.21	
13.09-17.09	15.09	7	«Занятие 9» $^{2}$ , c.24	3
	17.09	8	«Занятие $8$ » $^2$ , c.22	
4 неделя сентября	21.09	9	«Занятие 10» <sup>2</sup> , с. 24	
20.09-24.09	22.09	10	«Занятие 12» <sup>2</sup> ,с 26	3
	24.09	11	«Занятие 11» <sup>2</sup> , с. 26	
5 неделя сентября +1 неделя	28.09	12	«Занятие 13» <sup>2</sup> , с. 28	3
октября 27.09-01.10	29.09	13	«Занятие 15» <sup>2</sup> , с.29	
	01.10	14	«Занятие 14» <sup>2</sup> , с. 29	
Мой город, моя страна, моя			Октябрь	
планета				
2 неделя октября - 04.10-08.10	05.10	15	«Занятие 16» <sup>2</sup> , с.30	
	06.10	16	«Занятие 18»², с.32	3
	08.10	17	«Занятие 17» <sup>2</sup> ,с. 32	
3 неделя октября 11.10-15.10	12.10	18	«Занятие 19» <sup>2</sup> , с.33	
	13.10	19	«Занятие 21» <sup>2</sup> ,с. 35	3
	15.10	20	«Занятие 20» <sup>2</sup> ,с. 34	

День народного единства			+	
4 неделя октября 18.10-22.10	19.10	21	«Занятие 22» <sup>2</sup> ,с.35	
+ педели октиори 10.10-22.10	20.10	22	«Занятие 24» <sup>2</sup> ,с. 37	3
	22.10	23	«Занятие 23» <sup>2</sup> , с. 37	
	22.10		(Sansific 25", C.57	
5неделя октября 25.10-29.10	26.10	24	«Занятие 25» <sup>2</sup> ,с. 39	3
_	27.10	25	«Занятие 27» <sup>2</sup> ,с.41	
	29.11	26	«Занятие 26» <sup>2</sup> ,с.41	
			Ноябрь	
1 неделя ноября 01.11- 03.11	02.11	27	«Занятие 28» <sup>2</sup> , с. 42	2
	03.11	28	«Занятие 30» <sup>2</sup> . с.43	
2 неделя ноября 08.11-12.11	09.11	29	«Занятие 31» <sup>2</sup> , с.44	
	10.11	30	«Занятие33» <sup>2</sup> , с. 45	3
	12.11	31	«Занятие 32» <sup>2</sup> ,с.45	
«Новый год»				
3 неделя ноября 15.11-19.11	16.11	32	«Занятие 34» <sup>2</sup> , с.46	
1	17.11	33	«Занятие 36» <sup>2</sup> , с.47	3
	19.11	34	«Занятие 35» <sup>2</sup> ,с. 47	
4неделя ноября – 22.11-26.11	23.11	35	«Занятие 1» <sup>2</sup> ,с.48	
1	24.11	36	«Занятие $3$ » <sup>2</sup> , с. $50$	3
	26.11	37	«Занятие 2» <sup>2</sup> .с.49	
			Декабрь	
5 неделя ноября -29.11- 30.11	30.11	38	«Занятие 4» <sup>2</sup> , с.51	
1 неделя декабря - 03.12	01.12	39	«Занятие $6$ » <sup>2</sup> , c. $52$	3
_	03.12	40	«Занятие 5» <sup>2</sup> ,с.52	
			,	
2 неделя декабря	07.12	41	«Занятие 7» <sup>2</sup> ,с.53	
06.12-10.12	08.12	42	«Занятие $9$ » $^2$ , $c.54$	3
	10.12	43	«Занятие 8» <sup>2</sup> , с.54	
3 неделя декабря	14.12	44	«Занятие 10» <sup>2</sup> .с.55	
13.12-17.12	15.12	45	«Занятие 12» <sup>2</sup> ,с.57	3
	17.12	46	«Занятие 11» <sup>2</sup> ,с.57	
4 неделя декабря	21.12	47	«Занятие 13» <sup>2</sup> ,с.59	
20.12-24.12	22.12	48	«Занятие 15» <sup>2</sup> .с.61	3
	24.12	49	«Занятие 14» <sup>2</sup> ,с.60	
45неделя декабря			Каникулы	
27.12-31.12				
«Зима!»			Январь	
3 неделя января	11.01	50	«Занятие 16» <sup>2</sup> ,с.61	
10. 01 – 14.01	12.01	51	«Занятие 18» <sup>2</sup> ,с.63	3
	14.01	52	«Занятие 17» <sup>2</sup> ,с.63	
4 неделя января	18.01	53	«Занятие 19» <sup>2</sup> ,с.63	
17.01 – 21.01	19.01	54	«Занятие 21» <sup>2</sup> ,с.65	3
	21.01	55	«Занятие 20» <sup>2</sup> ,с.64	
5 неделя января	25.01	56	«Занятие 22» <sup>2</sup> ,с.65	
24.01 – 28.01	26.01	57	«Занятие 242 <sup>2</sup> ,с.66	3
	28.01	58	«Занятие 23» <sup>2</sup> ,с.66	

01.02	59	<b>Февраль</b> «Занятие 25» <sup>2</sup> ,с.68	
02.02	60	«Занятие 27» <sup>2</sup> ,с.69	3
04.02	01	(Summe 20", e.0)	
08.02	62	«Занятие 28» <sup>2</sup> ,с.70	
09.02	63	«Занятие 30» <sup>2</sup> ,с.71	3
11.02	64	«Занятие 29» <sup>2</sup> ,с.71	
15.02	65	«Занятие 31» <sup>2</sup> ,с.71	
16.02	66	«Занятие 33» <sup>2</sup> ,с.73	3
18.02	67	«Занятие 32» <sup>2</sup> ,с.72	
22.02	60	/Payamya 24y2 - 72	
		«эанятие 34»-,с./3	2
		(Poyamya 25)2 - 74	2
25.02	69	«Занятие 35»-,с./4	
		Mapm	
01.03	70	«Занятие 1» <sup>2</sup> .с.76	3
02.03	71	«Занятие 3» <sup>2</sup> ,с.78	
04.03	72	«Занятие 2» <sup>2</sup> ,с.77	
05.03	73	«Занятие 4» <sup>2</sup> ,с.79	
09.03	74	«Занятие $6$ » $^2$ , $c$ . $80$	3
11.03	75	«Занятие 5» <sup>2</sup> ,с.80	
15.03	76	«Занятие 7» <sup>2</sup> .с.81	
			3
10,00	, 0	(	
22.03	79	«Занятие 10» <sup>2</sup> ,с.83	
23.03	80	«Занятие 12» <sup>2</sup> ,с.85	3
25.03	81	«Занятие 11» <sup>2</sup> .с.84	
29.03	82	«Занятие 13 <sup>»2</sup> ,с.86	
30.03	83	Занятие 15» <sup>2</sup> ,с.87	3
01.04	84	«Занятие 14» <sup>2</sup> ,с.87	
		Апрель	
05.04	85	«Занятие 16» <sup>2</sup> ,с, 88	
06.04	86	«Занятие 18» <sup>2</sup> ,с.89	3
08.04	87	«Занятие 17» <sup>2</sup> .с. 89	
12.04	88	«Занятие 19» <sup>2</sup> ,с.89	3
13.04	89	«Занятие $21$ » $^2$ , c. $91$	
13.04	0)	(30000000000000000000000000000000000000	
	04.02 08.02 09.02 11.02 15.02 16.02 18.02 22.02 23.02 25.02 01.03 02.03 04.03 05.03 09.03 11.03 15.03 16.03 18.03 22.03 23.03 25.03 29.03 30.03 01.04 05.04 06.04 08.04 12.04	04.02 61  08.02 62 09.02 63 11.02 64  15.02 65 16.02 66 18.02 67  22.02 68 23.02 25.02 69  01.03 70 02.03 71 04.03 72  05.03 73 09.03 74 11.03 75  15.03 76 16.03 77 18.03 78  22.03 79 23.03 80 25.03 81  29.03 82 30.03 83 01.04 85 06.04 86 08.04 87  12.04 88	04.02       61       «Занятие 26»²,с.69         08.02       62       «Занятие 28»²,с.70         09.02       63       «Занятие 29»²,с.71         11.02       64       «Занятие 29»²,с.71         15.02       65       «Занятие 31»²,с.73         16.02       66       «Занятие 32»²,с.72         22.02       68       «Занятие 35»²,с.74         22.02       69       «Занятие 35»²,с.74         Март       01.03       70       «Занятие 3»²,с.76         02.03       71       «Занятие 3»²,с.78         04.03       72       «Занятие 5»²,с.80         05.03       73       «Занятие 6»²,с.80         11.03       75       «Занятие 5»²,с.80         15.03       76       «Занятие 5»²,с.80         15.03       76       «Занятие 8»².с. 82         22.03       79       «Занятие 8»².с. 82         22.03       79       «Занятие 11»²,с.84         29.03       82       «Занятие 11»²,с.84         29.03       83       «Занятие 14»²,с.87         4       «Занятие 15»²,с.86         30.03       83       Занятие 14»²,с.89         05.04       85       «Занятие 15»²,с.89 <td< td=""></td<>

День Победы				
4 неделя апреля 18.04-22.04	19.04	91	«Занятие 22» <sup>2</sup> ,с.91	
	20.04	92	«Занятие 24» <sup>2</sup> ,с.93	3
	22.04	93	«Занятие 23» <sup>2</sup> , с 93	
5 неделя апреля 25.04-29.04	26.04	94	«Занятие 25 <sup>»2</sup> .с.94	3
з педеля апреля 23.0 г 25.0 г	27.04	95	«Занятие 27» <sup>2</sup> ,с.96	
	29.04	96	«Занятие 26 <sup>»2</sup> .с.95	
			Май	
2 неделя мая 04.05- 06.05	04.05	97	«Занятие 30» <sup>2</sup> ,с.96	2
	06.05	98	«Занятие 29» <sup>2</sup> ,с.97	
Лето				
3 неделя мая 11.05 -13.05	11.05	99	«Занятие 33» , <sup>2</sup> c.99	
	13.05	100	«Занятие 32», <sup>2</sup> с.99	2
4 неделя мая 16.05-20.05	17.05	101	«Занятие 34», <sup>2</sup> с.100	
	18.05	102	«Занятие $36$ » , $^2$ $c.101$	3
	20.05	103	«Занятие 35», <sup>2</sup> с. 101	
5 неделя мая 23.05-27.05	24.05	104	«Занятие 1», <sup>2</sup> с.102	
	25.05	105	«Занятие 3» , <sup>2</sup> c.104	3
	27.05	106	«Занятие 2», <sup>2</sup> с. 104	
6 неделя мая 30.05-31.05	31.05	107	«Занятие 4» , <sup>2</sup> с.105	1
				107

 $<sup>^2\</sup>Pi$ ензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). .- .М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015

## Расписание работы инструктора по физической культуре с детьми подготовительной группы №12

**понедельник** - 11.40-12.15 Индивидуальная работа на улице **четверг 11.50-12.15** Индивидуальная работа на улице

вторник- 10.20-10.50 - ООД по физической культуре

вторник 16.05-16.30 Культурно-досуговая деятельность -4 -ая неделя месяца

пятница 10.10-10.40 ООД по физической культуре

### Приложение 2

## Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной к школе группе №12

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Физкультура			Физкультура
	в зале			в зале
	10.20-10.50			10.10-10.40
		Физкультура		
		на улице		
		(проводит		
		воспитатель)		
		10.20-10.50		

# Режим двигательной активности для подготовительной группы на период с 01.09 по 31.05 2021—2022 учебного года

No	Формы работы с детьми	длительность
1.	Организованная образовательная деятельность: а\ занятия по физической культуре-3 раза в неделю:	
	<ul> <li>а\занятия по физической культуре-5 раза в неделю.</li> <li>✓ 2 раза в зале</li> </ul>	30м.
	✓ и 1 раз на улице.	
	б/ физкультурная минутка: ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания организованной образовательной деятельности	3м.
2.	Образовательная деятельность при проведении	
	режимных моментов: а/ утренняя гимнастика: ежедневно в зале	10м
	г/ подвижные, спортивные игры и физические упражнения на дневной и вечерней прогулке: ежедневно подгруппами,	30м.
	д/ индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время дневной и вечерней прогулки	12м.
3	Физкультурно-оздоровительные мероприятия (групповые, межгрупповые, общесадовские):	
	(групповые, межгрупповые, оощееадовекие).	
	а/ физкультурный досуг (1 раз в месяц)	до 40 м.
	б/ физкультурно-спортивный праздник на открытом воздухе (1 раз- зимой)	до 60 м.
	в/ день здоровья (3 раза в год: осень, зима, весна)	в теч.дня
4.	Самостоятельная двигательная деятельность детей: ежедневно	продолжительн ость зависит от индивидуальны х данных и
		потребностей детей.

# Режим двигательной активности детей для подготовительной группы на период с 1.06. по 31.08. 2021 – 2022 учебного года

No	Формы работы с детьми	время
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность при проведении	
	режимных моментов:	1.0
	- утренняя гимнастика: ежедневно на открытом воздухе.	10 м
	<u>,</u>	
	- подвижные и спортивные игры, физические упражнения на прогулке:	30 м
	ежедневно подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей.	
	-индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во	
	время прогулки	12 м
	bpensi nper yakn	12 M
2.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия:	До
	- физкультурный досуг, 1 раза в неделю на улице, в 1 половину дня на	40м
	открытом воздухе	П (0
	-физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе (1 раз за летний	До 60
	период)	МИН
	-прогулки-походы: 1 раз в месяц во время отведенное для подвижных и	40мин
	спортивных игр	
3.	Самостоятельная двигательная деятельность детей: Ежедневно, харак	тер и
	продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей	

## Перечень физкультурных культурно – досуговых мероприятий в подготовительной к школе группе № 12

Месяц	Подготовительная группа
Сентябрь:	Физкультурное развлечение «Ловкие и смелые» 1
Октябрь	День здоровья <sup>1</sup>
Ноябрь	Физкультурное развлечение «Спорт, спорт, спорт» 1
Декабрь	Физкультурное развлечение: «Зимняя олимпиада» 1
Январь	День здоровья <sup>1</sup> Зимняя спартакиада <sup>1</sup>
Февраль	Физкультурный зимний праздник <sup>1</sup> Музыкально- физкультурный досуг «Лучше папы друга нет» <sup>1</sup>
Март	Музыкально- физкультурное развлечение «Масленица» 1
Апрель	Физкультурное развлечение на улице «Игры-соревнования» <sup>1</sup> Соревнования «мини - футбол» <sup>1</sup>
Май	День здоровья <sup>1</sup>
Июнь	Физкультурный летний праздник <sup>1</sup>
Июль	Физкультурное развлечение «Летние спортивные игры» <sup>1</sup>
Август	Музыкально- физкультурный досуг «День России-день города» <sup>1</sup> День здоровья <sup>1</sup>

1Сценарии физкультурных развлечений/ автор составитель: Аксеева Н.Л.

Перспективный план взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями воспитанников подготовительной к школе группы № 12

•		питанников подготовительно	
Месяц	Формы взаимодей ствия	Мероприятия	Задачи
Сентябрь	Наглядные	Памятка: «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре»	Формировать представление у родителей о требованиях к форме одежды детей на занятиях по физкультуре
Октябрь	Коллектив ные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Формировать представление о необходимости соблюдения режима дня дома и в детском саду.
Ноябрь	Наглядные	Памятка: «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре на улице»	Формировать представление у родителей о требованиях к форме одежды детей на занятиях по физкультуре на улице
	Индивидуа льные	Индивидуальные консультации: «Развитие моторики пальцев »	Формировать представление о пользе пальчиковых игр для развития мелкой моторики
Декабрь	Коллектив ные	Физкультурный досуг «Зимняя олимпиада»	Привлечение родителей к спортивному досугу (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «На прогулку с мамой, с папой»	Формировать представление о формах организации прогулки детей Воспитывать желание активно проводить с детьми время на прогулке
Январь	Коллектив ные	«День Здоровья»	Привлечь родителей (по желанию) в подготовке и участию в дне Здоровья
	Наглядные	Информационный стенд: «Как провести выходной день с детьми».	Формировать представление об организации игр-забав в выходной день
	Индивидуа льные	Индивидуальные консультации: «Игры на зимней прогулке»	Формировать представление об играх на зимней прогулке
Февраль	Коллектив ные	Музыкально- физкультурный досуг «Лучше папы друга нет»	Привлечение родителей к физкультурному досугу (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Фотоотчет с досуга «Лучше папы нету друга»	Формировать представление о совместных праздниках
Март	Коллектив ные	Музыкально- физкультурное развлечение: «Масленица»	Привлечение родителей к фольклорнофизкультурному развлечению (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Прогулка весной»	Формировать представление по организации прогулок в весеннее время
Апрель	Наглядные	Советы доктора: «Здоровая семья-здоровый ребенок»	Формирование представлений у родителей о здоровом образе жизни, закаливания летом
	Индивидуа льные	Индивидуальные консультации: «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Формирование представлений о необходимости соблюдения режима дня дома и в детском саду.
Май	Коллектив ные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Оздоровление детей в летнее время»	Формирование представлений по организации безопасных прогулок в летнее время
	Индивидуа льные	Индивидуальные консультации:	Формирование представлений об играх и упражнений в летнее время

### Перечень ОВД для детей подготовительной к школе группы №12 Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание**, **лазанье**. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из

одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. **Общеразвивающие упражнения** 

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### Спортивные упражнения

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

#### Спортивные игры

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

### Подвижные игры

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».