

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 385»**

Принята на Педагогическом совете  
МАДОУ «Детский сад № 385»  
Протокол от 30.08.2023\_ № 1\_\_

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом заведующего  
МАДОУ «Детский сад № 385»  
от 30.08.2023\_\_ № \_ - ОД

**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
по реализации Образовательной программы  
дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385»  
в старшей к школе группе  
для детей 5- 6 лет группы № 9  
на 2023 – 2024 учебный год**

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

**г. Нижний Новгород  
2023 – 2024 уч. г.**

№	Содержание	стр
1.	Значимые характеристики особенностей развития воспитанников старшей группы №9	3
2.	Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» Образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385» воспитанниками старшей группы №9	5
3.	Содержание образовательной деятельности по разделу «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию Образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385» в старшей группе №9	5
4.	Тематическое планирование образовательной деятельности инструктора по физической культуре в старшей группе №9	6
<b>Приложение</b>		
1.	Расписание работы инструктора по физической культуре в старшей группе №9	10
2.	Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе №9	10
3.	Режим двигательной активности в старшей группе №9	11
4.	Перечень физкультурных культурно - досуговых мероприятий в старшей группе №9	13
5.	Перспективный план взаимодействия с семьями воспитанников	14
6.	Перечень ОВД для детей в старшей группы №9	16

## **Значимые характеристики особенностей развития воспитанников старшей группы №9**

### **Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет:**

Возрастной период от 5 до 6 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 5—6 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.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку).

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 по-прежнему 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.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

*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.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

*Двигательная деятельность* ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся

всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### **Индивидуальные особенности детей группы**

Содержание рабочей программы учитывает также и индивидуальные особенности детей, воспитывающихся в старшей группе. В группе № 9 – 18 воспитанников: 10 девочек и 8 мальчиков. Из них: с I группой здоровья – 5 человек, со II группой здоровья - 10 человек, с III группой здоровья - 1 человек (Иванов Алексей), с 4 группой здоровья - 1 чел. (Иванов Вова), с 5 группой - 1 чел. (Манукян Артем),

## **2. Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385» воспитанниками старшей группы**

Инструктор по физической культуре проводит оценку физического развития детей, фиксирует результаты в карте «Оценка физических качеств детей 5-6 лет», отображает в Дневниках индивидуального развития воспитанников старшей группы № 9 (раздел «Физическая культура») по показателям:

Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности
проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам
показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию,
выполняет упражнения в заданном ритме и темпе,
способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль,
способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

Порядок проведения оценки изложен в Положении о системе оценки индивидуального развития воспитанников МАДОУ «Детский сад № 385» (приказ заведующего № — ОД от 30 августа 2023 г., протокол Педагогического совета № 1 от 30 августа 2023 г.)

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

Содержание образовательной деятельности подробно раскрыто в III Содержательном разделе ФОП ДО. Поэтому в описании задач и содержания образовательной деятельности в пяти образовательных областях даются ссылки на этот официальный источник.

**Задачи работы с обучающимися в возрасте от 5 лет до 6 лет<sup>1</sup>:**

**Содержание работы с обучающимися в возрасте от 5 лет до 6 лет<sup>2</sup>:**

- 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).
- 2) Подвижные игры

<sup>1</sup> Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847), пункт 22.6.1.

<sup>2</sup> Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847), пункт 22.6.2.

- 3) Спортивные игры
- 4) Спортивные упражнения *(за исключением таких упражнений, как: катание на самокате, плавание)*
- 5) Формирование основ здорового образа жизни
- 6) Активный отдых

Реализация содержания образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе происходит на ООД по физической культуре в физкультурном зале и на улице, во взаимодействии взрослых с детьми в различных видах деятельности, в ходе режимных моментов и в оздоровительной работе с использованием следующих пособий.

**Методические пособия, обеспечивающие реализацию содержания образовательной области «Физическое развитие»**

<b>Организованная образовательная деятельность</b>	Физическая культура	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2015
<b>Взаимодействие взрослых с детьми в различных видах деятельности и в ходе режимных моментов</b>	Прогулки (подв. игра, инд. Работа по физо)	Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2017, Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. - М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2015,с 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.
	Игровая деятельность	Гусева Т. А., Иванова О. А. Мы – спортсмены! Настольно-печатные игры для младших дошкольников (3-5 лет).
	Культурно-досуговая деятельность (по физической культуре)	Аксеева Н.Л. Сценарии физкультурных культурно-досуговых мероприятий

	Туризм	Чеменева П.А. Мельникова А.Ф.Волкова В.С. Сценарии образовательной деятельности по дошкольному рекреационному туризму . 5-6 лет: Парциальная программа «Веселый рюкзачок»:
<b>Оздоровительная работа</b>	Утренняя гимнастика	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. .- .М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2015
	Гимнастика после сна	Федорова С. Ю. Гимнастика после сна. Упражнения для детей 5–7 лет

#### 4. Тематическое планирование

##### Раздел «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Два занятия по физической культуре в старшей группе № 9 организуются инструктором по физической культуре согласно расписанию и проводятся в физкультурном зале, третье занятие проводится на улице *воспитателем*.

Наименование тем на год/ период изучения	Дата	№	Тема занятия / Ист./ Стр.	Кол- во часов в нед
<b>«День знаний</b>			<b>Сентябрь</b>	
1 неделя сентября 01	01.09	1	«Занятие 1» <sup>3</sup> , с. 15	1
2 неделя сентября 04.09-08.09	05.09	2	«Занятие 6» <sup>3</sup> , с.20	3
	07.09	3	«Занятие 4» <sup>3</sup> , с. 19	
	08.09	4	«Занятие 5» <sup>3</sup> , с.20	
<b>«Осень»</b>				
3 неделя сентября 11.09-15.09	12.09	5	«Занятие 9» <sup>3</sup> , с.24	3
	14.09	6	«Занятие 7» <sup>3</sup> , с.21	
	15.09	7	«Занятие 8» <sup>3</sup> , с.22	
4 неделя сентября 18.09-22.09	19.09	8	«Занятие 12» <sup>3</sup> , с 26	



	21.09	9	«Занятие 10» <sup>3</sup> , с. 24	3
	22.09	10	«Занятие 11» <sup>3</sup> , с. 26	
5 неделя сентября 25.09- 29.09	26.09	11	«Занятие 15» <sup>3</sup> , с.29	3
	28.09	12	«Занятие 13» <sup>3</sup> , с. 28	
	29.09	13	«Занятие 14» <sup>3</sup> , с. 29	
<b>Я вырасту здоровым</b>			<b>Октябрь</b>	
2 неделя октября - 02.10-06.10	03.10	14	«Занятие 18» <sup>3</sup> , с.32	
	05.10	15	«Занятие 16» <sup>3</sup> , с.30	3
	06.10	16	«Занятие 17» <sup>3</sup> ,с. 32	
3 неделя октября 09.10-13.10	10.10	17	«Занятие 21» <sup>3</sup> ,с. 35	
	12.10	18	«Занятие 19» <sup>3</sup> , с.33	3
	13.10	19	«Занятие 20» <sup>3</sup> ,с. 34	
<b>День народного единства</b>				
4 неделя октября 16.10-20.10	17.10	20	«Занятие 24» <sup>3</sup> ,с. 37	
	19.10	21	«Занятие 22» <sup>3</sup> ,с.35	3
	20.10	22	«Занятие 23» <sup>3</sup> , с.37	
5неделя октября 23.10-27.10	24.10	23	«Занятие 27» <sup>3</sup> ,с.41	3
	26.10	24	«Занятие 25» <sup>3</sup> ,с. 39	
	27.10	25	«Занятие 26» <sup>3</sup> ,с.41	
			<b>Ноябрь</b>	
30.10- 31.10	31.10	26	«Занятие 30» <sup>3</sup> , с. 43	3
1 неделя ноября 01.11- 03.11	02.11	27	«Занятие 28» <sup>3</sup> ,с.42	
	03.11	28	«Занятие 29» <sup>3</sup> ,с.42	
2 неделя Ноября 06.11-10.11	07.11	29	«Занятие33» <sup>3</sup> , с. 45	
	09.11	30	«Занятие 31» <sup>3</sup> , с.44	3
	10.11	31	«Занятие 32» <sup>3</sup> ,с.43	
<b>«Новый год»</b>				
3 неделя ноября 13.11-17.11	14.11	32	«Занятие 36» <sup>23</sup> , с.47	
	16.11	33	«Занятие 34» <sup>3</sup> , с.46	3
	17.11	34	«Занятие 35» <sup>3</sup> ,с.45	
4неделя ноября – 20.11-24.11	21.11	35	«Занятие 33» <sup>3</sup> ,с. 50	
	23.11	36	«Занятие 1» <sup>3</sup> ,с.48	3
	24.11	37	«Занятие 2» <sup>3</sup> ,с. 47	
			<b>Декабрь</b>	
5 неделя ноября	28.11	38	«Занятие 6» <sup>3</sup> ,с.52	
1 неделя декабря 27.11 - 01.12	30.11	39	Занятие 4» <sup>3</sup> .с.49	3
	01.12	40	«Занятие 5» <sup>3</sup> , с.51	
2 неделя декабря 04.12-08.12	05.12	41	«Занятие 9» <sup>3</sup> ,с.54	
	07.12	42	«Занятие 7» <sup>3</sup> ,с.53	3
	08.12	43	«Занятие 8» <sup>3</sup> , с.54	
3 неделя декабря 11.12- 15.12	12.12	44	«Занятие 12» <sup>3</sup> ,с.57	
	14.12	45	«Занятие 10» <sup>3</sup> .с.55	3
	15.12	46	«Занятие 11» <sup>3</sup> ,с.57	
4 неделя декабря 18.12-22.12	19.12	47	«Занятие 15» <sup>3</sup> ,с.61	
	21.12	48	«Занятие 13» <sup>3</sup> ,с.59	3

	22.12	49	«Занятие 14» <sup>3</sup> ,с.60	
5 неделя декабря 25.12-29.12			КАНИКУЛЫ	
<b>«Зима!»</b>			<b>Январь</b>	
2 неделя января 09.01 – 12.01	09.01 11.01 12.01	50 51 52	«Занятие 18» <sup>3</sup> ,с.63 «Занятие 16» <sup>3</sup> ,с.61 «Занятие 17» <sup>3</sup> ,с.63	3
3 неделя января 15.01 – 19.01	16.01 18.01 19.01	53 54 55	«Занятие 21» <sup>3</sup> ,с.65 «Занятие 19» <sup>3</sup> ,с.63 «Занятие 20» <sup>3</sup> ,с.64	3
4 неделя января 22.01 – 26.01	23.01 25.01 26.01	56 57 58	«Занятие 24» <sup>3</sup> ,с.66 «Занятие 22» <sup>3</sup> ,с.65 «Занятие 23» <sup>3</sup> ,с.66	3
<b>«День защитника Отечества»</b>			<b>Февраль</b>	
5 неделя января 29.01-31.01 1 неделя февраля 01.02-02.02	30.01 01.02 02.02	59 60 61	«Занятие 27» <sup>3</sup> ,с.69 «Занятие 25» <sup>3</sup> ,с.68 «Занятие 26» <sup>3</sup> ,с.69	3
2 неделя февраля 05.02-09.02	06.02 08.02 09.02	62 63 64	«Занятие 30» <sup>3</sup> ,с.71 «Занятие 28» <sup>3</sup> ,с.70 «Занятие 29» <sup>3</sup> ,с.71	3
3 неделя февраля 12.02-16.02	13.02 15.02 16.02	65 66 67	«Занятие 33» <sup>3</sup> ,с.73 «Занятие 31» <sup>3</sup> ,с.71 «Занятие 32» <sup>3</sup> ,с.72	3
<b>«Международный женский день»</b>				
4 неделя февраля 19.02-23.02	20.02 22.02 23.02	68 69	«Занятие 36» <sup>3</sup> ,с.75 «Занятие 34» <sup>23</sup> ,с.74 Выходной	2
			<b>Март</b>	
5 неделя февраля 26- 29.02 1 неделя марта 01.03	27.02 29.02 01.03	70 71 72	«Занятие 3» <sup>3</sup> ,с.78 «Занятие 1» <sup>3</sup> ,с.76 «Занятие 2» <sup>3</sup> ,с.77	3
<b>Народная культура и традиции</b>				
2 неделя марта 04.03-08.03	05.03 07.03	73 74	«Занятие 6» <sup>3</sup> ,с.81 «Занятие 4» <sup>3</sup> ,с.79	2
3 неделя марта 11.03-15.03	12.03 14.03 15.03	75 76 77	«Занятие 9» <sup>3</sup> ,с.83 «Занятие 7» <sup>3</sup> ,с.81 «Занятие 8» <sup>3</sup> ,с. 82	3
4 неделя марта 18.03- 22.03	19.03 21.03 22.03	78 79 80	«Занятие 12» <sup>3</sup> ,с.85 «Занятие 10» <sup>3</sup> ,с.83 «Занятие 11» <sup>3</sup> ,с.84	3

<b>«Весна»</b>				
5 неделя марта 25.03 – 29.03	26.03 28.03 29.03	81 82 83	<i>Занятие 15»<sup>3</sup>,с.87</i> <i>«Занятие 13»<sup>3</sup>,с.86</i> <i>«Занятие 14»<sup>3</sup>,с.87</i>	3
			<b><i>Апрель</i></b>	
1 неделя апреля 01.04-05.04	02.04 04.04 05.04	84 85 86	<i>«Занятие 18»<sup>3</sup>,с.89</i> <i>«Занятие 16»<sup>3</sup>,с, 88</i> <i>«Занятие 17»<sup>3</sup>.с. 89</i>	3
2 неделя апреля 08.04 -12.04	09.04 11.04 12.04	87 88 89	<i>«Занятие 21»<sup>3</sup>,с.91</i> <i>«Занятие 19»<sup>3</sup>,с.89</i> <i>«Занятие 20»<sup>3</sup>.с. 91</i>	3
<b>День Победы</b>				
3неделя апреля 15.04 -19.04	16.04 18.04 19.04	90 91 92	<i>«Занятие 24»<sup>3</sup>,с.93</i> <i>«Занятие 22»<sup>3</sup>,с.91</i> <i>«Занятие 23»<sup>3</sup>, с 93</i>	3
4 неделя апреля 22.04-26.04	23.04 25.04 26.04	93 94 95	<i>«Занятие 27»<sup>3</sup>,с.96</i> <i>«Занятие 25»<sup>3</sup>.с.94</i> <i>«Занятие 26»<sup>3</sup>.с.95</i>	3
			<b><i>Май</i></b>	
1 неделя мая 02.05- 03.05	02.05 03.05	96 97	<i>«Занятие 28»<sup>3</sup>,с.96</i> <i>«Занятие 29»<sup>3</sup>,с.97</i>	2
<b>Лето</b>				
	06.05	98	<i>«Занятие 30», стр.97</i>	1
2неделя мая 06.05 -08.05	07.05	99	<i>«Занятие 31»<sup>3</sup>, с.9</i>	1
4 неделя мая 13.05-17.05	14.05 16.05 17.05	100 101 102	<i>«Занятие 36»<sup>3</sup>, с.101</i> <i>«Занятие 34»<sup>3</sup>, с.100</i> <i>«Занятие 35»<sup>3</sup>, с. 101</i>	3
5 неделя мая 20.05-24.05	21.05 23.05 24.05	103 104 105	<i>«Занятие 3»<sup>3</sup>, с.104</i> <i>«Занятие 1»<sup>3</sup>, с.102</i> <i>«Занятие 2»<sup>3</sup>, с. 104</i>	3
6 неделя мая 27.05- 31.05	28.05 30.05 31.05	106 107 108	<i>«Занятие 6»<sup>3</sup>, с. 106</i> <i>«Занятие 4»<sup>3</sup>, с.107</i> <i>«Занятие 5»<sup>3</sup>, с.107</i>	3
				108

<sup>3</sup>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - .М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2015

## Приложение 1

### Расписание работы инструктора по физической культуре с детьми старшей группы №9

**среда** 8.30-8.50 Культурно-досуговая деятельность -1-ая неделя месяца

**четверг** 9.00-9.25 ООД по физической культуре

**пятница** 9.35-10.00 ООД по физической культуре

**пятница** 11.00-12.00 Индивидуальная работа на улице

## Приложение 2

### Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре в старшей к школе группе №9

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
			Физкультура В зале 9.00-9.25	Физкультура в зале 9.35-10.00
	Физкультура на улице (проводит воспитатель)  15.50-16.15			

### Приложение 3

**Режим двигательной активности  
в старшей группе общеразвивающей направленности  
МАДОУ «Детский сад № 385»  
с 01.09.2023 по 31.05.2024гг.**

№	Формы работы с детьми	длительность
1.	<p>Организованная образовательная деятельность:</p> <p>а\ занятия по физической культуре-3 раза в неделю:            ✓ 2 раза в зале            ✓ и 1 раз на улице.</p> <p>б/ физкультурная минутка: ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания организованной образовательной деятельности</p>	<p>25 м.</p> <p>3м.</p>
2.	<p>Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:</p> <p>а/ утренняя гимнастика: ежедневно в зале            б/гимнастика после сна</p> <p>в/ подвижные, спортивные игры и физические упражнения на дневной и вечерней прогулке: ежедневно подгруппами,</p> <p>г/ индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время дневной и вечерней прогулки</p>	<p>10 м.</p> <p>10м</p> <p>25 м</p> <p>10м</p>

3	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия (групповые, межгрупповые, общесадовские):</p> <p>а/ физкультурный досуг (1 раз в месяц)</p> <p>б/ физкультурно-спортивный праздник на открытом воздухе (1 раз- зимой)</p> <p>в/ день здоровья (3 раза в год: осень, зима, весна)</p>	<p>до 30-35м</p> <p>до 60м</p> <p>В теч.дня</p>
4.	Самостоятельная двигательная деятельность детей: ежедневно	продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей.

**Режим двигательной активности детей для старшей группы  
на период 01.06.2024 по 31.08. 2024 гг.**

№	Формы работы с детьми	время
1.	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность при проведении режимных моментов:</b></p> <p>- утренняя гимнастика: ежедневно на улице.</p> <p>- гимнастика после сна</p> <p>- подвижные и спортивные игры, физические упражнения на прогулке: ежедневно подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей</p> <p>- индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время прогулки</p>	<p>10 м</p> <p>10м</p> <p>25 м</p> <p>10 м</p>
2.	<p><b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</b></p> <p>- физкультурный досуг, 1 раза в неделю на улице, в 1 половину дня на открытом воздухе</p>	до 30-35м

	-физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе (1 раз за летний период)	До 60 мин.
3.	<b>Самостоятельная двигательная деятельность детей:</b> Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей	

#### Приложение 4

#### Перечень физкультурных культурно – досуговых мероприятий в старшей группе № 9

Месяц	Старшая группа
Сентябрь:	Физкультурное развлечение «Веселые старты» <sup>1</sup>
Октябрь	День здоровья <sup>1</sup>
Ноябрь	Физкультурное развлечение «Подвижные игры» <sup>1</sup>
Декабрь	Физкультурное развлечение: «Зимняя олимпиада» <sup>1</sup>
Январь	1.День здоровья <sup>1</sup>

	2. Зимняя спартакиада <sup>1</sup>
Февраль	1. Музыкально- физкультурное досуг «Лучше папы друга нет» <sup>1</sup> 2. Физкультурное зимний праздник <sup>1</sup>
Март	Музыкально- физкультурное развлечение «Масленица» <sup>1</sup>
Апрель	1. Физкультурное развлечение на улице: «Веселые состязания» <sup>1</sup> 2. Соревнования «Мини - футбол» <sup>1</sup>
Май	День здоровья <sup>1</sup>
Июнь	Музыкально-спортивный досуг «День России-День города» Физкультурный летний праздник <sup>1</sup>
Июль	Физкультурное развлечение «Летние спортивные игры» <sup>1</sup>
Август	1. Музыкально- физкультурное развлечение «День российского флага» <sup>1</sup> 2. День здоровья <sup>1</sup> (День физкультурника)

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



**Перспективный план взаимодействия с родителями инструктора по физической культуре по разделу «Физическая культура» ОП ДО старшей группы № 9**

Месяц	Формы взаимодействия	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	Коллективные	«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.
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Формировать представление у родителей 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
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации «Спортивные тренажеры дома»	Формировать представление о упражнениях на спортивных тренажерах дома
Декабрь	Коллективные	<i>Физкультурный досуг «Зимняя олимпиада»</i>	Привлечение родителей к спортивному досугу (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Пальчиковая гимнастика»	Формировать представление о пользе пальчиковых игр для развития мелкой моторики
Январь	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечь родителей (по желанию) в подготовке и участии в дне Здоровья
	Наглядные	Информационный стенд: «Зимние забавы».	Формировать представление о формах организации прогулки детей. Воспитывать желание

			активно проводить с детьми время на прогулке
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации «Здоровый сон»	Формировать представления о необходимых знаниях и здоровом сне ребенка
Февраль	Коллективные	Физкультурный досуг «Лучше папы нету друга»	Привлечение родителей к физкультурному досугу (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Фотоотчет с досуга «Лучше папы нету друга»	Формировать представление о досугах и взаимодействию с детьми
Март	Коллективные	Музыкально-физкультурное развлечение: «Масленица»	Привлечение родителей к фольклорно-физкультурному развлечению (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Прогулка весной»	Формировать представление по организации прогулок в весеннее время
Апрель	Индивидуальные	Индивидуальные консультации: «Правила ЗОЖ»	Формировать представление о основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья детей
Май	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Оздоровление детей в летнее время»	Формировать представление о ЗОЖ в летнее время
		Информационный лист «Герои спорта»	Ознакомить родителей и детей с победами российских спортсменов на соревнованиях.
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации: «Безопасность детей на детской площадке»	Формировать представление о правилах безопасности детей на отдыхе в летний период

## Перечень ОВД для детей старшей группы № 9

### От 5 лет до 6 лет.

**Основные задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские

прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

**Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

**Основные движения:**

**Бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

**Ползание, лазанье:** ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

**Ходьба:** ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

**Бег:** бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

**Прыжки:** подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

**Упражнения в равновесии:** ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание

физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

**Строчные упражнения:**

педагог продолжает обучение детей строчным упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

**Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

**Городки:** бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

**Элементы баскетбола:** перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон:** отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

**Элементы футбола:** отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

**Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

**Катание на санках:** по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

**Ходьба на лыжах:** по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуёлочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

**Активный отдых.**

**Физкультурные праздники и досуги:** педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую

тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

**Дни здоровья:** педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

**Туристские прогулки и экскурсии.** Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.