

**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 Адаптированной образовательной программы дошкольного
образования для детей с тяжелыми нарушениями речи
(общим недоразвитием речи) МАДОУ «Детский сад № 385»
в старшей группе компенсирующей направленности
для детей с тяжелыми нарушениями речи
(общим недоразвитием речи) 5 – 6 лет № 5
на 2023 – 2024 учебный год

Составители:
Инструктор по физической культуре – Аксеева Н.Л

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

№	Содержание	стр
1.	Значимые характеристики особенностей развития воспитанников старшей группы компенсирующей направленности № 5	3
2.	Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) МАДОУ «Детский сад № 385» воспитанниками старшей группы компенсирующей направленности № 5	5
3.	Содержание образовательной деятельности по разделу «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) МАДОУ «Детский сад № 385» в старшей группе компенсирующей направленности №5	5
4.	Тематическое планирование образовательной деятельности инструктора по физической культуре в старшей группе №5	6
Приложение		
1.	Расписание работы инструктора по физической культуре с детьми старшей группы компенсирующей направленности № 5	10
2.	Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе компенсирующей направленности № 5	10
3.	Режим двигательной активности в подготовительной группе компенсирующей направленности № 5	11
4.	Перечень физкультурных культурно - досуговых мероприятий в старшей группе компенсирующей направленности № 5	13
5.	Перспективный план взаимодействия с семьями воспитанников	14
6.	Перечень ОВД для детей старшей группы компенсирующей направленности №5	15

1. Значимые характеристики особенностей развития воспитанников старшей группы компенсирующей направленности № 5

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 см³, 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 дц³ 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, пытаются 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.

Физическое развитие детей. Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

Индивидуальные особенности детей группы

Общая численность детей старшей группы № 5 с ТНР - 18 человек: мальчиков – 7 человек, девочек – 11 человек. Рост от 107 - 120 см, вес от 17 до 24 кг. Группу посещают дети I гр. здоровья – 2 человека, 16 человек имеют II гр. здоровья. Группа развития у всех детей основная.

Дети посещают группу компенсирующей направленности второй год. По результатам логопедического обследования у всех детей группы определен III уровень ОНР.

2. Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) МАДОУ «Детский сад № 385» воспитанниками старшей группы компенсирующей направленности № 5

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 компенсирующей направленности (раздел «Физическая культура»):

выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;

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 Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) МАДОУ «Детский сад № 385» в старшей группе компенсирующей направленности №5

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 в старшем дошкольном возрасте¹

Содержание работы в старшем дошкольном возрасте²:

¹Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. N 1022, «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся в ограниченных возможностями здоровья», пункты 32.5.

²Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. N 1022, «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся в ограниченных возможностями здоровья», пункт 32.3.6.

Реализация содержания раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе происходит на ООД по физической культуре и 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»
Старшая группа (5-6 лет)**

Направление воспитательно-образовательной работы	Вид деятельности	Методическое пособие
<i>Организованная образовательная деятельность</i>	Физическая культура	<p>Нищева Н. В., Гавришева Л.Б, Кириллова Ю.А. Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 5 до 6 и с 6 до 7 лет). – СПб.: « ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017 – 320 с.</p> <p>Кириллова Ю.А. Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с с 5 до 6 лет.- СПб.: « ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019 – 144 с.- (Методический комплект программы Н.В.Нищевой).</p> <p>Кириллова Картоотека подвижных и спортивных игр - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 128с. (Методический комплект программы Н.В. Нищевой).</p>
<i>Взаимодействие взрослых с детьми в различных видах деятельности и в ходе режимных моментов</i>	Прогулки (подв. игра, инд. Работа по физо)	<p>Нищева Н. В. Картоотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд-е 2 дополн. - СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016</p> <p>Кириллова Картоотека подвижных и спортивных игр - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 128с. (Методический комплект программы Н.В. Нищевой).</p>
<i>Оздоровительная работа</i>	Утренняя гимнастика	Пензулаева Л.Н. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Методическое пособие. – М: Мозаика – Синтез, 2013
	Гимнастика после сна	Федорова С. Ю. Гимнастика после сна. 3–5 лет.: Мозаика синтез, 2022, 72с
	Закаливающие процедуры	Э.Я Степаненкова Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.-М.:Мозаика-Синтез, 2006с.-96с.

4. Тематическое планирование образовательной деятельности инструктора по физической культуре в старшей группе № 5

Два занятия по физической культуре в старшей группе № 5 организуются инструктором по физической культуре согласно расписанию и проводятся в физкультурном зале (при карантинных ограничениях- в группе), третье занятие проводится на улице *воспитателем*.

Наименование тем на год / период изучения по неделям		Тема занятия / ссылка на источник, страница	Кол-во часов в неделю
Месяц: Сентябрь			
«День знаний» 1 –я неделя 01.09			0
«Детский сад» 2 –я неделя 04.09-08.09	04.09 06.09 07.09	«Занятие 1» ³ , с. 2 (повторение) «Занятие 2» ³ , с. 3 «Занятие 3» ³ , с. 2	3
«Мое здоровье» 3 -я неделя 11.09-15.09	11.09 13.09 14.09	«Занятие 4» ³ , с. 4 «Занятие 5» ³ , с. 5 «Занятие 6» ³ , с. 4	3
«Моя семья» 4 – я неделя 18.09-22.09	18.09 20.09 21.09	«Занятие 7» ³ , с.6 «Занятие 8» ³ , с.7 «Занятие 9» ³ , с.6	3
«Современные виды искусства» 5 – я неделя 25.09-29.09	25.09 27.09 28.09	«Занятие 10» ³ , с.8 «Занятие 11» ³ , с.9 «Занятие 12» ³ , с.8	3
Месяц: Октябрь			
«Осень. Признаки осени. Деревья осенью». 2-я неделя 02.10 – 06.10	02.10 04.10 05.10	«Занятие 13» ³ , с.10 «Занятие 14» ³ , с.11 «Занятие 15» ³ , с.10	3
«Огород. Овощи» 3-я неделя 09.09 - 13.10	09.10 11.10 12.10	«Занятие 16» ³ , с.12 «Занятие 17» ³ , с.13 «Занятие 18» ³ , с.12	3
«Сад. Фрукты» 4-я неделя 16.10 - 20.10	16.10 18.10 19.10	«Занятие 19» ³ , с.14 «Занятие 20» ³ , с.15 «Занятие 21» ³ , с.14	3
«Лес. Грибы и лесные ягоды» 5-я неделя 23.10 – 27.10	23.10 25.10 26.10	«Занятие 22» ³ , с.16 «Занятие 23» ³ , с.17 «Занятие 24» ³ , с.16	3
Месяц: Ноябрь			
«День народного единства» 1-я неделя 30.10 –	30.10 01.11 02.11	«Занятие 25» ³ , с.18 «Занятие 26» ³ , с.19 «Занятие 27» ³ , с.18	3

³ Аксеевой Н. Л. Конспекты занятий по физической культуре для детей 5 – 6 лет группы компенсирующей направленности. (на основе методических пособий: Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.-128 и Нищева Н. В., Гавришева Л.Б, Кириллова Ю.А. Комплексно- тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 5 до 6 и с 6 до 7 лет). – СПб.: « ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017 – 320 с.))

03.11.22 (06.11 – выходной)			
«Одежда. Головные уборы» 2-я неделя 07.11 - 10.11	06.11 08.11 09.11	Выходной «Занятие 29»³, с.21 «Занятие 30»³, с.20	2
«Обувь» 3-я неделя 13.11 – 17.11	13.11. 15.11 16.11	«Занятие 31»³, с.22 «Занятие 32»³, с.23 «Занятие 33»³, с.22	3
«Игрушки» 4-я неделя 20.11 – 24.11	20.11 22.11 23.11	«Занятие 34»³, с.24 «Занятие 35»³, с. 25 «Занятие 36»³, с.24	3
«Посуда» 5-я неделя и 1-я неделя декабря 27.11 – 01.12	27.11 29.11 30.11	«Занятие 37»³, с.26 «Занятие 38»³, с.27 «Занятие 39»³, с.26	3
Месяц: Декабрь			
«Зима. Зимующие птицы 2-я неделя 04.12 - 08.12	04.12 06.12 07.12	«Занятие 1»³, с.28 «Занятие 2»³, с.29 «Занятие 3»³, с.28	3
«Домашние животные зимой» 3-я неделя 11.12 - 15.12	11.12 13.12 14.12	«Занятие 4»³, с.30 «Занятие 5»³, с.31 «Занятие 6»³, с.30	3
«Новый год» 4-я неделя 18.12 - 22.12	18.12 20.12 21.12	«Занятие 7»³, с.32 «Занятие 8»³, с.33 «Занятие 9»³, с.32	3
Каникулы 5-я неделя 25.12 – 29.12		Каникулы	-
Месяц: Январь			
1 неделя 01.01 – 08.01.23		Каникулы	-
«Дикие животные 2-я неделя 09.01 –12.01.23	08.01 10.01 11.01	Выходной «Занятие 11»³, с.35 «Занятие 12»³, с.34	2
«Мебель» 3-я неделя 15.01 – 19.01	15.01 17.01 18.01	«Занятие 13»³, с.36 «Занятие 14»³, с.37 «Занятие 15»³, с.36	3
«Транспорт» 4-я неделя 22. 01 – 24.01	22.01 24.01 25.01	«Занятие 16»³, с.38 «Занятие 17»³, с.39 «Занятие 18»³, с. 38	3
Месяц: Февраль			
«Профессии на транспорте» 5-я неделя +1 неделя февраля 29.01 – 02.02	29.01 31.01 01.02	«Занятие 19»³, с.40 «Занятие 20»³, с.41 «Занятие 21»³, с.40	3

« Детский сад. Профессии » 2-я неделя 05.02 - 09.02	05.02 07.02 08.02	«Занятие 22» ³ , с.42 « Занятие 23 » ³ , с.43 «Занятие 24» ³ , с.42	3
« Ателье. Швея. Закройщица » 3-я неделя 12.02 – 16.02	12.02 14.02 15.02	«Занятие 25» ³ , с.46 « Занятие 26 » ³ , с.47 «Занятие 27» ³ , с.46	3
« Наша армия » 4-я неделя 19.02 – 22.02 (23 — праздничный день)	19.02 21.02 22.02	«Занятие 28» ³ , с.44 « Занятие 29 » ³ , с.45 «Занятие 30» ³ , с.44	3
Месяц: Март			
« Стройка. Профессии на стройке » 1-я неделя 26.02 – 01.03	26.02 28.02 29.02	«Занятие 1» ³ , с.48 « Занятие 2 » ³ , с.49 «Занятие 3» ³ , с.48	3
« Весна. Приметы весны. Мамин праздник » 2-я неделя 04.03 – 07.03 (08.03 праздничный день)	04.03 06.03 07.03	«Занятие 4» ³ , с.50 « Занятие 5 » ³ , с.51 «Занятие 6» ³ , с.50	2
« Комнатные растения » 3-я неделя 11.03 – 15.03	11.03 13.03 14.03	«Занятие 7» ³ , с.52 « Занятие 8 » ³ , с.53 «Занятие 9» ³ , с.52	3
« Пресноводные и аквариумные рыбы » 4-я неделя 18.03 – 22.03	18.03 20.03 21.03	«Занятие 10» ³ , с. 54 « Занятие 11 » ³ , с. 55 «Занятие 12» ³ , с.54	3
« Наш город » 5-я неделя 25.03 – 29.03	25.03 27.03 28.03	«Занятие 13» ³ , с.56 « Занятие 14 » ³ , с.57 «Занятие 15» ³ , с.56	3
Месяц: Апрель			
« Почта » 1-я неделя 01.04 – 05.04	01.04 03.04 04.04	«Занятие 16» ³ , с.60 « Занятие 17 » ³ , с.61 «Занятие 18» ³ , с.60	3
« Космос » 2-я неделя 08.04 – 12.04	08.04 10.04 11.04	«Занятие 19» ³ , с.58 « Занятие 20 » ³ , с.59 «Занятие 21» ³ , с.58	3
« Весенние работы на селе » 3-я неделя 15.04 – 19.04	15.04 17.04 18.04	«Занятие 22» ³ , с.62 « Занятие 23 » ³ , с.63 «Занятие 24» ³ , с.62	3
« Откуда хлеб пришёл » 4-я неделя 22.04 – 26.04	22.04 24.04 25.04	«Занятие 25» ³ , с.66 « Занятие 26 » ³ , с. 67 «Занятие 27» ³ , с.66	3
Месяц: Май			
1-я неделя 29.04- 10.05		Каникулы	-
« Правила дорожного движения » 3-я неделя 13.05 – 17.05	13.05 15.05 16.05	«Занятие 28» ³ , с. 68 « Занятие 29 » ³ , с.69 «Занятие 30» ³ , с.68	3
« Лето. Насекомые и пауки »	20.05 22.05	«Занятие 31» ³ , с.64 « Занятие 32 » ² , с.65	3

4-я неделя 20.05 – 24.05	23.05	«Занятие 33» ³ , с.64	
« Цветы на лугу» 5-я неделя 27.05 – 31.05	27.05 29.05 30.05	«Занятие 34»³, с.70 «Занятие 35»³, с.71 «Занятие 36»³, с.70	3
		ИТОГО: 105 занятий	

**Расписание работы инструктора по физической культуре
с детьми ТНР старшей группы №5**

понедельник 9.30-9.50 ООД по физической культуре
среда 11.40-12.00 Индивидуальная работа (физ.площадка)
среда - 8.30-8.50 Культурно-досуговая деятельность -3-ая неделя месяца
четверг 9.35-9.55 ООД по физической культуре

**Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре в
старшей группе компенсирующей направленности № 5**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультура 9.30-9.50			Физкультура 9.35-9.55	
		Физкультура (на улице, воспитатель) 15.50-16.10		

**Режим двигательной активности
в старшей группе № 5 компенсирующей направленности для детей
с ТНР МАДОУ «Детский сад № 385»
на 2023 – 2024 учебный год
с 01.09. по 31.05.**

№	Формы работы с детьми	длительность
1.	<p>Организованная образовательная деятельность:</p> <p>а\ занятия по физической культуре-3 раза в неделю:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 раза в зале ✓ и 1 раз на улице. <p>б/ физкультурная минутка: ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания организованной образовательной деятельности</p>	<p>20 м.</p> <p>3м.</p>
2.	<p>Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:</p> <p>а/ утренняя гимнастика: ежедневно в зале</p> <p>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.	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей: ежедневно</p>	<p>продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей.</p>

**Режим двигательной активности детей для старшей группы № 5
на период 01.06 по 31.08 2023 – 2024 учебного года**

№	Формы работы с детьми	время
1.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность при проведении режимных моментов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика: ежедневно на улице. - гимнастика после сна - подвижные и спортивные игры, физические упражнения на прогулке: ежедневно подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей - индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время прогулки 	<p>10 м</p> <p>10м.</p> <p>25 м</p> <p>10м</p>
2.	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурный досуг, 1 раза в неделю на улице, в 1 половину дня на открытом воздухе - физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе (1 раз за летний период) 	<p>до 30-35м</p> <p>До 60 мин.</p>
3.	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей: Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей</p>	

Перечень физкультурных культурно – досуговых мероприятий в старшей группе №5 компенсирующей направленности для детей с ТНР (ОНР)

Месяц	Старшая группа
Сентябрь:	Физкультурное развлечение «Если с другом вышел в путь» ¹
Октябрь	День здоровья ¹
Ноябрь	Физкультурное развлечение «Интересное путешествие в страну заколдованных мячей» ¹
Декабрь	Физкультурное развлечение: «Веселые старты» ¹
Январь	День здоровья ¹
Февраль	Физкультурный зимний праздник ¹ Музыкально-спортивный досуг «Лучше папы друга нет» ¹
Март	Музыкально- физкультурное развлечение «Масленица» ¹
Апрель	Физкультурный досуг «Праздник-безобразник» ¹
Май	День здоровья ¹
Июнь	Физкультурный летний праздник ¹ Музыкально-физкультурный досуг «День России-День города» ¹
Июль	Физкультурное развлечение «Летние спортивные игры»- ¹
Август	Музыкально- физкультурное развлечение «День российского флага» ¹ День здоровья ¹

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

Перспективный план взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями старшей группы компенсирующей направленности № 5

Месяц	Формы взаимодействия	Мероприятия	Задачи
Сентябрь	Наглядные	Выставка фотографий «Папа, мама, я – спортивная семья»	Формировать представление к участию в выставке, для распространение семейного опыта в ЗОЖ.
		Информационный стенд: «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре»	Формировать представление у родителей о требованиях к форме одежды детей на занятиях по физкультуре
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации: «Физическое развитие ребенка в домашних условиях»	Формировать представления о создании условий дома для физического развития ребенка дома.
Октябрь	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Мама, папа, поиграйте со мной»	Формировать представление о упражнениях и играх дома и на улице
Ноябрь	Наглядные	Информационный стенд: «Детский спорт»	Формировать представления у родителей как правильно выбрать спортивную секцию
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации: «Спортивные тренажеры дома»	Формировать представление о упражнениях на спортивных тренажерах дома
Декабрь	Наглядные	Информационный стенд: «Движение день за днем»	Формировать представление о физкультурных занятиях в детском саду
Январь	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядная	Информационный стенд: «Мама, папа, поиграйте со мной»	Формировать представление о упражнениях и играх дома и на улице в зимнее время
Февраль	Коллективные	Музыкально-спортивный досуг «Лучше папы друга нет»	Формировать представление о досугах и взаимодействию с детьми
	Наглядные	Оформление группового стенда «Физкультура – ура!»	Формировать представление о физкультурных занятиях в детском саду
Март	Коллективные	Музыкально-спортивное развлечение: «Масленица»	Привлечение родителей к досугу (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Организация игр большой, средней и малой подвижности дома и на свежем воздухе для детей старшего дошкольного возраста»	Формировать представление о упражнениях и играх дома и на улице
Апрель	Наглядные	Выпуск стенгазеты: «Скакалка, обруч, мяч и я – веселые друзья!»	Формировать представление о упражнениях, играх в весеннее время
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации: «Мама, папа, поиграйте со мной»	Формировать представление о многообразии подвижных игр, в которые можно поиграть с ребенком дома
Май	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Закаляться каждый день всей семьей совсем не лень»	Формировать представление о пользе закаливания летом
		Информационный лист «Герои спорта»	Ознакомить родителей и детей с победами российских спортсменов на

Перечень ОВД для детей старшей группы № 5**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; поднимание 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: поднимание 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; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание 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; поднимание 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 поднимание 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.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым 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 взаимовыручку, 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 "ступаящим 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 - на стадион, в парк, на берег моря и другое. 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.