

**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\_\_ № 90\_ -ОД

**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
по реализации Образовательной программы  
дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385»  
в подготовительной группе для детей 6 -7лет группы № 6  
на 2023 – 2024 учебный год**

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

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

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>стр</b>
1.	Значимые характеристики особенностей развития воспитанников подготовительной группы №б	3
2.	Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» Образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385» воспитанниками подготовительной группы №б	4
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 подготовительной группы №б	5
4.	Тематическое планирование образовательной деятельности инструктора по физической культуре в подготовительной группе №б	6
<b>Приложение</b>		
1.	Расписание работы инструктора по физической культуре в подготовительной группе №б	9
2.	Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной группе №б	9
3.	Режим двигательной активности в подготовительной группе	10
4.	Перечень физкультурных культурно - досуговых мероприятий в подготовительной группе №б	12
5.	Перспективный план взаимодействия с семьями воспитанников	13
6.	Перечень ОВД для детей подготовительной группы №б	14

## 1. Значимые характеристики особенностей развития воспитанников подготовительной группы №6

### 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 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.

*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 подготовительной группе № 6 – 19 воспитанника: из них 12 девочек и 7 мальчиков. 1 группу здоровья имеют – 4 человек, 2 группу здоровья – 15 человека.

Из них: с заболеванием сердечно-сосудистой системы (ССС)– 4 человека, с болезнями ЛОР-органов – 1 человек, с плоскостопием – 3 человека.

Организуя двигательную деятельность детей в течение дня для детей с заболеваниями ССС ограничиваются прыжки; для детей с пупочной грыжей исключаются упражнения из И.П. лежа; для детей с плоскостопием исключается спрыгивание на жесткую поверхность, ходьба на внутренней стороне стоп; для детей с болезнями ЛОР-органов исключается переохлаждение

## **2. Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» Образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 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 № 6 (раздел «Физическая культура») по показателям:

Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные),
участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
Ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

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

### 3. Содержание образовательной деятельности по разделу «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад №385» в подготовительной 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 6 лет до 7 лет<sup>1</sup>:

#### Содержание работы с обучающимися в возрасте от 6 лет до 7 лет<sup>2</sup>:

- 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).
- 2) Подвижные игры
- 3) Спортивные игры
- 4) Спортивные упражнения (за исключением таких упражнений, как: катание на самокате, плавание, катание на коньках)
- 5) Формирование основ здорового образа жизни
- 6) Активный отдых

Реализация содержания образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе происходит на ООД по физической культуре в физкультурном зале и на улице, во взаимодействии взрослых с детьми в различных видах деятельности и в ходе режимных моментов, 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: Подготовительная к школе группа (6-7 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,  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.
	Туризм	Чеменева П.А. Мельникова А.Ф. Волкова В.С. Сценарии образовательной деятельности по дошкольному рекреационному туризму . 6-7лет: Парциальная программа «Веселый рюкзачок»

<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), **22.7.1**

<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 **22.7.2.**

	Культурно-досуговая деятельность (по физической культуре)	Аксеева Н.Л. Сценарии физкультурных культурно-досуговых мероприятий
<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. 2022, 72с.

#### 4. Тематическое планирование

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

Два занятия по физической культуре в подготовительной группе № 6 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 01-09				0
2 неделя сентября 04.09-08.09	04.09	1	«Занятие 6» <sup>3</sup> , с.14	3
	06.09	2	«Занятие 4» <sup>3</sup> , с. 11	
	07.09	3	«Занятие 5» <sup>3</sup> , с.13	
<b>«Осень»</b>				
3 неделя сентября 11.09-15.09	11.09	4	«Занятие 9» <sup>3</sup> , с.16	3
	13.09	5	«Занятие 7» <sup>3</sup> , с.15	
	14.09	6	«Занятие 8» <sup>3</sup> , с.16	
4 неделя сентября 18.09-22.09	18.09	7	«Занятие 12» <sup>32</sup> , с. 18	3
	20.09	8	«Занятие 10» <sup>3</sup> , с. 16	
	21.09	9	«Занятие 11» <sup>3</sup> , с. 18	
5 неделя сентября 25.09-29.09	25.09	10	«Занятие 15» <sup>3</sup> , с.22	3
	27.09	11	«Занятие 13» <sup>3</sup> , с. 20	
	28.09	12	«Занятие 14» <sup>3</sup> , с. 21	
<b>Мой город, моя страна, моя планета</b>			<b>Октябрь</b>	
2 неделя октября - 02.10-06.10	02.10	13	«Занятие 18» <sup>3</sup> , с.24	3
	04.10	14	«Занятие 16» <sup>3</sup> , с.22	
	05.10	15	«Занятие 17» <sup>3</sup> , с. 23	
3 неделя октября 09.10-13.10	09.10	16	«Занятие 21» <sup>3</sup> , с. 26	3
	11.10	17	«Занятие 19» <sup>3</sup> , с.24	
	12.10	18	«Занятие 20» <sup>3</sup> , с. 26	
<b>День народного единства</b>				
4 неделя октября 16.10-20.10	16.10	19	«Занятие 24» <sup>3</sup> , с. 28	3
	18.10	20	«Занятие 22» <sup>3</sup> , с.27	
	19.10	21	«Занятие 23» <sup>3</sup> , с.28	
5 неделя октября 23.10-27.10	23.10	22	«Занятие 27» <sup>3</sup> , с.32	3
	25.10	23	«Занятие 25» <sup>3</sup> , с. 29	
	26.10	24	«Занятие 26» <sup>3</sup> , с.32	
			<b>Ноябрь</b>	
30.10-31.10 1 неделя ноября 01.11- 03.11	30.10	25	«Занятие 30» <sup>3</sup> , с.34	3
	01.11	26	«Занятие 27» <sup>3</sup> , с. 32	
	02.11	27	«Занятие 28» <sup>3</sup> , с. 28	
2 неделя ноября 06.11-10.11	06.11	----	<b>Выходной</b>	

	08.11	28	«Занятие 31» <sup>3</sup> , с.34	2
	09.11	29	«Занятие 32» <sup>3</sup> ,с.36	
<b>«Новый год»</b>				
3 неделя ноября 13.11-17.11	13.11	30	«Занятие 36» <sup>3</sup> , с.39	3
	15.11	31	«Занятие 34» <sup>3</sup> , с.37	
	16.11	32	«Занятие 35» <sup>3</sup> ,с. 38	
4неделя ноября – 20.11-24.11	20.11	33	«Занятие 3» <sup>3</sup> ,с. 41	3
	22.11	34	«Занятие 1» <sup>3</sup> ,с.40	
	23.11	35	«Занятие 2» <sup>3</sup> .с.41	
			<b>Декабрь</b>	
5 неделя ноября -27.11- 30.11	27.11	36	«Занятие 6» <sup>3</sup> ,с.43	3
1 неделя декабря – 01.12	29.11	37	«Занятие 4» <sup>3</sup> , с.42	
	30.11	38	«Занятие 5» <sup>3</sup> ,с.43	
2 неделя декабря 04.12-08.12	04.12	39	«Занятие 9» <sup>3</sup> ,с.46	3
	06.12	40	«Занятие 7» <sup>3</sup> ,с.45	
	07.12	41	«Занятие 8» <sup>3</sup> , с.46	
3 неделя декабря 11.12-15.12	11.12	42	«Занятие 12» <sup>3</sup> ,с.48	3
	13.12	43	«Занятие 10» <sup>3</sup> .с.47	
	14.12	44	«Занятие 11» <sup>3</sup> ,с.48	
4 неделя декабря 18.12-22.12	18.12	45	«Занятие 15» <sup>3</sup> ,с.51	3
	20.12	46	«Занятие 13» <sup>3</sup> ,с.49	
	21.12	47	«Занятие 14» <sup>3</sup> ,с.51	
5неделя декабря 26.12-29.12			Каникулы	
<b>«Зима!»</b>			<b>Январь</b>	
3 неделя января 08. 01 – 12.01	08.01	----	<b>Выходной</b>	2
	10.01	48	«Занятие 16» <sup>3</sup> ,с.52	
	11.01	49	«Занятие 17» <sup>3</sup> ,с.53	
4 неделя января 15.01 – 19.01	15.01	50	«Занятие 21» <sup>3</sup> ,с.56	3
	17.01	51	«Занятие 19» <sup>3</sup> ,с.54	
	18.01	52	«Занятие 20» <sup>3</sup> ,с.56	
5 неделя января 22.01 – 26.01	22.01	53	«Занятие 24» <sup>3</sup> ,с.58	3
	24.01	54	«Занятие 22» <sup>3</sup> ,с.57	
	25.01	55	«Занятие 23» <sup>3</sup> ,с.58	
			<b>Февраль</b>	
6 неделя января 29- 31.12	29.01	56	«Занятие 27» <sup>3</sup> ,с.60	3
1 неделя февраля 01.02-02.02	31.01	57	«Занятие 25» <sup>3</sup> ,с.59	
	01.02	58	«Занятие 26» <sup>3</sup> ,с.60	
<b>«День защитника Отечества»</b>				
2 неделя февраля 05.02-09.02	05.02	59	«Занятие 30» <sup>3</sup> ,с.62	3
	07.02	60	«Занятие 28» <sup>3</sup> ,с.61	
	08.02	61	«Занятие 29» <sup>3</sup> ,с.62	
3 неделя февраля 12.02-16.02	12.02	62	«Занятие 33» <sup>3</sup> ,с.64	3
	14.02	63	«Занятие 31» <sup>3</sup> ,с.63	
	15.02	64	«Занятие 32» <sup>3</sup> ,с.64	
<b>«Международный женский день»</b>				
4 неделя февраля 19.02-23.02	19.02	65	«Занятие 36» <sup>3</sup> ,с.66	3
	21.02	66	«Занятие 34» <sup>3</sup> ,с.65	
	22.02	67	«Занятие 35» <sup>3</sup> ,с.66	
			<b>Март</b>	
5 неделя февраля 26-29.02	26.02	68	«Занятие 3» <sup>3</sup> ,с.73	3
1 неделя марта 01.03	28.02	69	«Занятие 1» <sup>3</sup> .с.72	
	29.02	70	«Занятие 2» <sup>3</sup> ,с.73	
<b>Народная культура и традиции</b>				

2 неделя марта 04.03-08.03	04.03 06.03 07.03	71 72 73	«Занятие 6» <sup>3</sup> ,с.75 «Занятие 4» <sup>3</sup> ,с.74 «Занятие 5» <sup>3</sup> ,с.75	3
3 неделя марта 11.03-15.03	11.03 13.03 14.03	74 75 76	«Занятие 9» <sup>3</sup> ,с.78 «Занятие 7» <sup>3</sup> ,с.76 «Занятие 8» <sup>3</sup> .с. 78	3
4 неделя марта 18.03-22.03	18.03 20.03 21.03	77 78 79	«Занятие 12» <sup>3</sup> ,с.80 «Занятие 10» <sup>3</sup> ,с.79 «Занятие 11» <sup>3</sup> .с.80	3
<b>«Весна»</b>				
5 неделя марта 25.03-29.03	25.03 27.03 28.03	80 81 82	Занятие 15» <sup>3</sup> ,с.82 «Занятие 13» <sup>3</sup> ,с.81 «Занятие 14» <sup>3</sup> ,с.82	3
			<b>Апрель</b>	
1 неделя апреля 01.04-05.04	01.04 03.04 04.04	83 84 85	«Занятие 18» <sup>3</sup> ,с.84 «Занятие 16» <sup>3</sup> ,с. 83 «Занятие 17» <sup>3</sup> .с. 84	3
2 неделя апреля 08.04-12.04	08.04 10.04 11.04	86 87 88	«Занятие 21» <sup>3</sup> ,с.86 «Занятие 19» <sup>3</sup> ,с.84 «Занятие 20» <sup>3</sup> .с. 86	3
<b>День Победы</b>				
3 неделя апреля 15.04-19.04	15.04 17.04 18.04	89 90 91	«Занятие 24» <sup>3</sup> ,с.88 «Занятие 22» <sup>3</sup> ,с.87 «Занятие 23» <sup>3</sup> , с 88	3
4 неделя апреля 22.04-26.04	22.04 24.04 25.04 26.04	92 93 94 95	«Занятие 27» <sup>3</sup> ,с.90 «Занятие 25» <sup>3</sup> .с.88 «Занятие 26» <sup>3</sup> .с.89 «Занятие 3» <sup>3</sup> , с.11	4
	27.04	96	«Занятие 30» <sup>3</sup> , с.92	1
			<b>Май</b>	
1неделя мая 02.05- 03.05	02.05	97	«Занятие 28» <sup>3</sup> ,с90	1
<b>Лето</b>				
2 неделя мая 06.05 -10.05	06.05 08.05	98 99	«Занятие 31» <sup>3</sup> , с.92 «Занятие 32» <sup>3</sup> , с.93	2
3 неделя мая 13.05-17.05	13.05 15.05 16.05	100 101 102	«Занятие 36» <sup>3</sup> , с.96 «Занятие 34» <sup>3</sup> , с.95 «Занятие 35» <sup>3</sup> , с. 96	3
4неделя мая 20.05-24.05	20.05 22.05 23.05	103 104 105	«Занятие 3» <sup>3</sup> , с.97 «Занятие 1» <sup>3</sup> , с.97 «Занятие 2» <sup>3</sup> , с. 97	3
6 неделя мая 27.05-31.05	27.05 29.05 30.05	106 107 108	«Занятие 6» <sup>3</sup> , с.98 «Занятие 4» <sup>3</sup> , с. 98 «Занятие 5» <sup>3</sup> , с. 98	3
				108

<sup>3</sup>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016



**Расписание работы инструктора по физической культуре  
с детьми подготовительной группы № 6**

**вторник** -16.10-16.30 Культурно-досуговая деятельность -3-ая неделя месяца  
**среда** - 9.40-10.10 ООД по физической культуре  
**четверг** 10.20-10.50 ООД по физической культуре  
**среда** 11.00- 11.30 Индивидуальная работа на прогулке

**Приложение 2**

**Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре  
подготовительной группе №6**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		Физкультура 9.40- 10.10 в спорт.зале	Физкультура 10.20-10.50 в спорт.зале	
Физкультура на открытом воздухе 10.20-10.50 (проводит воспитатель)				

**Режим двигательной активности для подготовительной группы  
на период с 01.09.2023 по 31.05.2024 гг.**

№	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>30м.</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>г/ подвижные, спортивные игры и физические упражнения на дневной и вечерней прогулке: ежедневно подгруппами,</p> <p>д/ индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время дневной и вечерней прогулки</p>	<p>10м</p> <p>10м</p> <p>30м.</p> <p>12м.</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 40 м.</p> <p>до 60 м.</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 подготовительной группы  
на период с 1.06.2024 по 31.08.2024 гг.**

№	Формы работы с детьми	время
1.	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность при проведении режимных моментов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика: ежедневно на открытом воздухе.</li> <li>- гимнастика после сна</li>   <li>- подвижные и спортивные игры, физические упражнения на прогулке: ежедневно подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей.</li>   <li>- индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время прогулки</li> </ul>	<p>10 м 10м</p> <p>30 м</p> <p>12 м</p>
2.	<p><b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурный досуг, 1 раза в неделю на улице, в 1 половину дня на открытом воздухе</li>   <li>- физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе (1 раз за летний период)</li>   <li>- прогулки-походы: 1 раз в месяц во время отведенное для подвижных и спортивных игр</li> </ul>	<p>До 40м</p> <p>До 60 мин</p> <p>40мин</p>
3.	<p><b>Самостоятельная двигательная деятельность детей:</b> Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей</p>	

**Перечень физкультурных культурно – досуговых мероприятий в подготовительной к школе группе № 6**

<b>Месяц</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Сентябрь:	Физкультурное развлечение «Ловкие и смелые» <sup>1</sup>
Октябрь	День здоровья <sup>1</sup>
Ноябрь	Физкультурное развлечение «Спорт, спорт, спорт» <sup>1</sup>
Декабрь	Физкультурное развлечение: «Зимняя олимпиада» <sup>1</sup>
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» <sup>1</sup>
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>

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

**Перспективный план взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями воспитанников подготовительной к школе группы № 6**

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.
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: «Развитие моторики пальцев»	Формировать представление о пользе пальчиковых игр для развития мелкой моторики
Декабрь	Коллективные	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	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечь родителей (по желанию) в подготовке и участии в дне Здоровья
	Наглядные	Информационный стенд: «Как провести выходной день с детьми».	Формировать представление об организации игр-забав в выходной день
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации: «Игры на зимней прогулке»	Формировать представление об играх на зимней прогулке
Февраль	Коллективные	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	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	Наглядные	Советы доктора: «Здоровая семья-здоровый ребенок»	Формирование представлений у родителей о здоровом образе жизни, закаливании летом
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации: «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Формирование представлений о необходимости соблюдения режима дня дома и в детском саду.
Май	Коллективные	«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
		Информационный лист « Герои спорта»	Ознакомить родителей и детей с победами российских спортсменов на соревнованиях
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации:	Формирование представлений об играх и упражнений в летнее время

Перечень ОВД для детей подготовительной к школе группы №6

От 6 лет до 7 лет.

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

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

**Содержание образовательной деятельности.**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно

организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

**Основные движения:**

**Бросание, катание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

**Ходьба:** ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

**Бег:** бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

**Прыжки:** подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой

толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

**Упражнения в равновесии:** подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с



усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

**Строевые упражнения:**

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

**Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от

имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

**Городки:** бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола:** передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

**Элементы хоккея:** (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон:** перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

**Элементы настольного тенниса:** подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену)

**Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

**Катание на санках:** игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

**Ходьба на лыжах:** скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку "лесенкой", "ёлочкой".

**Катание на двухколесном велосипеде:** по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие.

### **Формирование основ**

**здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по

возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### **Активный отдых.**

**Физкультурные праздники и досуги:** педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

**Туристские прогулки и экскурсии** организуются на территории детского сада. Педагог организует пешеходные прогулки длительностью 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

**Решение совокупных задач** воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.