

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №15 «Аленушка» города Евпатории Республики Крым»**

297408, Российская Федерация, Республика Крым,  
г. Евпатория, ул. Дм.Ульянова, 41/1  
ОГРН – 1149102178158, ИНН – 9110087184, КПП - 911001001  
т:(36569) 2-51-09 [sadik\\_alenuschka-evp@crimeaedu.ru](mailto:sadik_alenuschka-evp@crimeaedu.ru)

**Принят**

педагогическим советом  
МБДОУ «ДС №15 «Аленушка»  
(протокол № 3  
от « 30 » августа 2023г

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ  
«ДС №15 «Аленушка»  
Е.В.Федулова  
Приказ № 648/01-17  
от « 30 » августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физическому развитию 6-7 лет  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Федулов С.О.

Евпатория, 2023

## Содержание программы

### I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка ( цель, задачи, принципы).....
- 1.2 Возрастные особенности физического развития детей 6-го года жизни.....
- 1.3 Организация жизни и здоровья детей.....
- 1.4. Система физкультурно-оздоровительной работы в старшей группе.....
- 1.5. Режим двигательной активности.....
- 1.6. Интеграция образовательных областей.....
- 1.7.Планируемые результаты.....
- 1.8. Нормативно-правовая база.....

### II. Содержательный раздел.....

- 2.1. Календарно-тематическое планирование по программе.....
- 2.2. Примерный набор физкультурного оборудования для группы, физ.зала.....
- 2.3. Региональный компонент программы.....
- 2.4. Работа с родителями.....
- 2.5. Система мониторинга освоения детьми программы.....

### III. Организационный раздел.....

- 3.1. Режим пребывания детей в МБДОУ.....
- 3.2. Расписание ОД.....
- 3.3. Лист здоровья.....
- 3.4. Профилактическо-оздоровительная работа.....
- 3.5. Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды.....

Список используемой литературы.....

## **I. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка:**

Рабочая программа по физическому развитию детей старшей группы разработана в соответствии с ОП ДО МБДОУ детский сад № 15 «Аленушка» и реализует задачи физического развития в области дошкольного образования, которые обеспечивают воспитание, обучение и оздоровление детей от 6 до 7 лет.

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов. Это Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», где в ст.3, п.3 определены принципы государственной политики в области образования, одним из которых является «гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, свободного развития личности», Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», Закон РФ «О физической культуре и спорте», «Конвенция о правах ребенка».

В федеральном государственном образовательном стандарте одной из приоритетных является задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Основной целью направления «Физическое развитие» является формирование у дошкольников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Поставленная цель решается в двигательной и игровой деятельности дошкольников с учетом развития физических качеств детей (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость); накопления и обогащения двигательного опыта (овладение основными движениями); формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

В Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва от "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", согласно п. 12.1, сказано, что физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств ».

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Необходимо прививать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно – образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде: ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого выступает педагогический коллектив дошкольного учреждения.

В примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой рекомендуется знакомить детей старшей группы с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Образовательная область «Физическое развитие» должна быть направлена, главным образом, на достижение важнейшей цели – формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Только такое слияние видов деятельности обеспечивает познание своего организма, допускает осознание у воспитанников старшего дошкольного возраста уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, формирует предпосылки учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность ребенка в будущем.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста так же обусловлена тем, что это период постепенной переподготовки ребенка к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе.

Занятия физической культурой в детском возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

**Целью** программы является формирование у детей умений и навыков в физической культуре, развитие физических качеств, физическая подготовленность, укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия.

### Задачи:

1. **Оздоровительные:** охрана жизни и укрепление здоровья, улучшения физического развития и закаливание организма ребенка.
- 2 **Образовательные:** формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение доступных специальных знаний, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, овладение его элементарными нормами и правилами;
- 3 **Воспитательные:** воспитание привычки к соблюдению режима дня и ежедневным занятиям физическими упражнениями, учить умению самостоятельно заниматься в детском саду и дома, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Программа составлена с учетом климатических условий, материально-технической оснащённости детского сада, регионального компонента.

### Принципы программы:

- **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- **Принцип адресности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- **Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей

### 1.2. Возрастные особенности физического развития детей 6-го года жизни.

В физическом развитии у детей 5 лет увеличивается координационные и двигательные способности. Заметно совершенствуется двигательная активность. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. В этот период дети учатся плавать, ходить на лыжах, кататься на роликах и коньках.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Сердечно-сосудистая и дыхательная система развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему;

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому роль взрослых: учить детей разговаривать, не напрягая голосовые связки.

Костная ткань все еще богата органическими элементами. Это обуславливает большую эластичность скелета и, как в раннем детстве, у дошкольников легко возникают деформации позвоночника при длительном напряжении, подъеме тяжестей, неправильной позе во время занятий за столом. Возможно так же уплощение стоп при ношении обуви, не отвечающей своими размерами и материалами, из которых она изготовлена, требованиям гигиены. В период формирования свода стопы и для его правильного положения необходимо практиковать: хождение детей босиком, выполнение специальных упражнений, массаж, водные процедуры.

Для повышения выносливости и сохранения здоровья существенное значение имеет длительное, не менее 3,5—4,0 ч., пребывание детей на воздухе в течение дня, из этого времени 1,5—2,0 ч. в период солнечной инсоляции. В таких условиях лучше осуществляется нормальный фосфорно-кальциевый обмен, который влияет на скелет и функциональное состояние мышц спины.

Всё, вышеперечисленное, необходимо учитывать при работе с детьми шестилетнего возраста.

### **1.3. Организация жизни и воспитания детей**

Режим работы МБДОУ детский сад №15 «Аленушка»:

- пятидневная рабочая неделя;
  - длительность работы МБДОУ – 10,5 часов;
  - ежедневный график работы – с 07.30 до 18.00 часов
  - выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие - праздничные дни.
- Образовательная деятельность (ОД) начинается с 9.00 часов.

### **1.4. Система физкультурно-оздоровительной работы в старшей группе**

#### **Общие требования**

1. Создания экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий:
  - Соблюдение санитарных и гигиенических требований.
  - Сквозное проветривание помещений (3 раза в день в отсутствие детей)
  - Специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух.
  - Поддерживание температуры воздуха в пределах 20 – 22 градусов.
1. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
2. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.
3. Индивидуальный и дифференцированный подход в режимных процессах и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития ребенка.
4. Оптимальный двигательный режим (продолжительность – 4 часа в день).

#### **Закаливание**

- Умывание и мытье рук прохладной водой перед приемом пищи и после каждого загрязнения рук.
- Ходьба босиком по ребристым дорожкам и резиновым коврикам (после сна).
- Воздушные ванны до и после сна (по 5 – 10 минут).
- Оздоровительные прогулки, ежедневно (до 3 – 3,5 часов).

- Одежда по сезону.

### 1.5. Режим двигательной активности

| Формы работы                                     |                                                                                                                                | Количество и длительность (в мин.)                   |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| ОД «Физическая культура»                         | а) в помещении                                                                                                                 | 2 раза в неделю до 25                                |
|                                                  | б) на улице                                                                                                                    | 1 раз в неделю 25                                    |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика                                                                                                         | ежедневно 8-10                                       |
|                                                  | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке                                                                        | ежедневно<br>2 раза (утром и вечером)<br>25-30       |
|                                                  | в) физкультминутки (в середине статического ОД)                                                                                | ежедневно<br>2 раза (утром и вечером)<br>25-30       |
|                                                  | г) гимнастика после сна                                                                                                        | ежедневно 7                                          |
|                                                  | д) физические упражнения и игровые задания:<br>артикуляционная гимнастика;<br>пальчиковая гимнастика;<br>зрительная гимнастика | ежедневно, сочетая упражнения по выбору<br>8-10 мин. |
| Активный отдых                                   | а) физкультурный досуг                                                                                                         | 1 раз в месяц 25-30                                  |
|                                                  | б) физкультурный праздник                                                                                                      | 2 раза в год до 35 мин.                              |
|                                                  | в) день здоровья                                                                                                               | 1 раз в квартал                                      |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования                                              | ежедневно                                            |
|                                                  | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры                                                                                 | ежедневно                                            |

### 1.6. Интеграция образовательных областей

| Образовательная область      | Интеграция с содержанием других образовательных областей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Физическое развитие»</b> | <p><b>«Познавательное развитие»</b> (формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представления о здоровье и здоровом образе жизни человека); (развитие двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, как одного из средств овладения операциональным средством различных видов деятельности);</p> <p><b>«Социально-коммуникативное развитие»</b> (формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных норм и правил поведения в части здорового образа жизни); (формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности); (формирования первичных</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>представлений о себе собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности);</p> <p><b>«Речевое развитие»</b> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни); (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение);</p> <p><b>«Художественно-эстетическое развитие»</b> (развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей);</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 1.7. Планируемые результаты:

#### *Планируемые результаты у детей*

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год)

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу; имеет навыки опрятности (замечает неопорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Сфоритрованность потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

### ***Планируемые результаты у педагогов***

- готовность у педагогов к реализации и планирования других проектов

### **Планируемые результаты у родителей**

- сформированность у родителей готовности к совместной реализации проекта.

## **1.8. Нормативно-правовая база рабочей программы**

1. Конвенция ООН о правах ребенка ст. 5, 7, 9, 10 от 20 ноября 1989

2. ОП ДО МБДОУ «ДС № 15 «Аленушка»

3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26)

4. Семейный Кодекс Российской Федерации. – М, ПРОСПЕКТ, 2015

5. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. Ссылка: <http://standart.edu.ru/>

6. Федеральный Закон «Об образовании в РФ», - М, ОМЕГА, 2015

7. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 3 февраля 2015г.) Ссылка: [http://base.garant.ru/12157560/4/#block\\_3100](http://base.garant.ru/12157560/4/#block_3100)

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Календарно-тематическое планирование по программе (с детьми, родителями)

| Месяц           | Тема                          | Совместная деятельность                                                                                                                                                                                                         | Игры, беседы, чтение                                                                                                                                                                                             | Работа с родителями                                                                           |
|-----------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> | Путешествие в Страну Здоровья | Беседа: «Что такое здоровье?»<br><br>Игра с карточками: «Делаем зарядку»<br><br>Встреча с мед. сестрой беседа на тему: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»<br><br>День здоровья<br>« Путешествие по тропинке здоровья» | Игра: «Волшебное зеркальце»<br><br>Рисование на тему: «Из чего я сделан»<br><br>Чтение А. Барто «Я расту»                                                                                                        | Консультация «Режим дня и его значение»<br><br>День семейных рекордов /празднование дня семьи |
| <b>Октябрь</b>  | Природа и здоровье            | Познавательная минутка: «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»<br><br>Комплекс упражнений на расслабление и напряжение мышц<br><br>Беседа: «Как правильно одеваться»<br><br>Оздоровительная минутка «Солнышко»               | Беседа: «Какое значение имеют наши чувства»<br><br>Игра «Найди пару»<br><br>Чтение худ. лит. «Про тебя самого» А. Дорохова»                                                                                      | Библиотека - передвижка по пропаганде ЗОЖ                                                     |
| <b>Ноябрь</b>   | Спорт и здоровье              | Беседа на тему: «Зарядка и простуда»<br><br>Игра – тренинг «Как движутся части тела»<br><br>Игра «рекламный мяч» /оздоровительная технология «Будь здоров»/                                                                     | Познавательная минутка: «Для чего нужна гимнастика для глаз»<br><br>Упражнения для глаз «Как помочь глазам отдохнуть»<br><br>Беседа с детьми на тему: «Я здоровье берегу сам себе я помогу»<br><br>Игра «Жмурки» | Тематическая выставка                                                                         |

|                |                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |                                                       |
|----------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Декабрь</b> | Для чего нужна гимнастика | <p>Познавательная минутка «На зарядку становись»</p> <p>Игра «Юные спортсмены»</p> <p>«Нравственно – эстетические беседы и игры с дошкольниками» Е.А. Алябьева.</p> <p>Комплекс упражнений «Гимнастика маленьких волшебников» /</p> | <p>Артистические игры на воображение «Объясни без слов»</p> <p>Игра «Определи где, звонит колокольчик»</p> <p>Рисование на тему: «Спортивная семья»</p>          | Практикум «Дыхательная гимнастика в условиях семьи»   |
|                |                           | «Здоровьесберегающих технологии» И. В. Чупах                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                       |
| <b>Январь</b>  | Витаминная семья          | <p>Познавательная минутка «Правила хорошего питания»</p> <p>Стихи о полезных продуктах</p> <p>Игра «Помоги себе сам»</p>                                                                                                            | <p>Игра «Узнай по запаху»</p> <p>Беседа на тему: «Для чего нам нужен нос?»</p>                                                                                   | Педагогические ситуации «Мелочи воспитания»           |
| <b>Февраль</b> | Мои чувства               | <p>Беседа: «Чистота залог здоровья»</p> <p>Рисование «Цветок чувств»</p>                                                                                                                                                            | <p>Совместно с детьми разработать «Правила чистюли»</p> <p>Чтение книги К. Чуковского «Мойдодыр»</p> <p>Рисование по теме прочитанных произведений</p>           | День здоровья «Здоровом теле – сильные духом»         |
| <b>Март</b>    | Зачем человеку сон        | <p>Беседа: «Пришла весна, ребятишкам не до сна»</p> <p>Игровая ситуация «Что делать, если приснился страшный сон?»</p> <p>П/ игра «День и ночь»</p> <p>Чтение стихотворения «Сон» С. Маршака.</p>                                   | <p>Чтение книги Г.Юдина «Главное чудо света»</p> <p>Игровое упражнение «Пойми меня» /отгадывание по мимике и жестам /</p> <p>Беседа: «Для чего человеку сон»</p> | Тематическая встреча: «Активный отдых в выходные дни» |

|               |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |                                                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Апрель</b> | Что такое гигиена                                                                                                                                | Мини – дискуссия «Полезные и вредные привычки»<br><br>Чтение книги «Мойдодыр» К.Чуковского                                                                          | День здоровья «День спорта и веселых розыгрышей»<br><br>Беседа: «Полезные продукты»<br><br>Игра путешествие на кухню<br><br>Чтение книги Остера «Вредные советы» | «Конкурс веселых гримеров» /выполненных родителями/                              |
| <b>Май</b>    | Мир, в котором я живу                                                                                                                            | Познавательная минутка «Лето красное для здоровья прекрасна»<br><br>Беседа с детьми на тему «Ты – часть природы»<br>Игра «станем мы деревьями» /Стр.104 Е.А.Алябьев | Беседа: «О чистоте окружающей среды»<br><br>Экскурсия: «За здоровьем в чудосад» (СОШ№5, цветник)                                                                 | Буклеты «Лето как источник здоровья»<br><br>День открытых дверей по итогам года  |
|               |                                                                                                                                                  | Акция “Безопасная прогулка”                                                                                                                                         | Артистические игры на воображение: «Изобрази растения», «Изобрази человека, который быстро бегал», «Спокойного человека»                                         | Конкурс плакатов «Скажем вредным привычкам – НЕТ!»                               |
| <b>Июнь</b>   | Итоговое мероприятие: Музыкально - спортивный праздник «День защиты детей» с участием детей, родителей, воспитателей, специалистов детского сада |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  | Блиц-опрос родителей «Самое-самое» в плюсе и в минусе за прошедший учебный год?» |

## 2.2. Примерный набор физкультурного оборудования для старшей группы

| Тип оборудования             | Наименование           | Размеры, масса   | Кол-во на группу |
|------------------------------|------------------------|------------------|------------------|
| Для ходьбы, бега, равновесия | Балансир               |                  | 1                |
|                              | Коврик массажный       |                  | 2                |
| Для прыжков                  | Обруч малый            | Диаметр 55-65 см | 5                |
|                              | Скакалка короткая      | Длина 100-120 см | 5                |
| Для катания, бросания, ловли | Кегли (набор)          |                  | 2                |
|                              | Кольцеброс (набор)     |                  | 2                |
|                              | Мешочек малый с грузом | Масса 150-200 г  | 4                |

|                                |                               |                   |   |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------------|---|
|                                | Мяч большой                   | Диаметр 18-20 см  | 5 |
|                                | Мешочек с грузом большой      | Масса 400 г       | 2 |
|                                | Мяч утяжеленный (набивной)    | Масса 500 г, 1 кг | 1 |
|                                | Мяч - массажер                |                   | 5 |
|                                | Обруч большой                 | Диаметр 75 см     | 5 |
| Для ползания и лазанья         | Обруч на подставке            |                   | 2 |
| Для общеразвивающих упражнений | Гантели детские               |                   | 6 |
|                                | Лента короткая                | Длина 50-60 см    | 5 |
|                                | Мяч средний                   | Диаметр 10-12 см  | 5 |
|                                | Палка гимнастическая короткая | Длина 80 см       | 5 |

### Примерный набор оборудования для физкультурного зала

| Тип оборудования             | Наименование                                                  | Размеры, масса                                             | Кол-во на группу |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|
| Для ходьбы, бега, равновесия | Балансиры разного типа                                        |                                                            | 2                |
|                              | Бревно гимнастическое напольное                               | Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см | 2                |
|                              | Доска гладкая с зацепами                                      | Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см                       | 2                |
|                              | Доска с ребристой поверхностью                                | Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см                      | 2                |
|                              | Дорожка-змейка (канат)                                        | Длина 200 см Диаметр 6 см                                  | 2                |
|                              | Коврик массажный                                              | 75 x 70 см                                                 | 5                |
|                              | Куб деревянный малый                                          | Ребро 20 см                                                | 5                |
|                              | Скамейка гимнастическая                                       | Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см         | 3                |
|                              | Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы |                                                            | 2                |
|                              |                                                               |                                                            |                  |
| Для катания, бросания, ловли | Мат гимнастический                                            | Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см                     | 3                |
|                              | Скакалка короткая                                             | Длина 120-150 см                                           | 20               |
|                              | Кегли (набор)                                                 |                                                            | 2                |
|                              | Кольцеброс (набор)                                            |                                                            | 3                |
|                              | Мешочек с грузом малый                                        | Масса 150-200 г                                            | 5                |
| Для ползания и лазанья       | Мяч средний                                                   | 10-12 см                                                   | 15               |
|                              | Дуга большая                                                  | Высота 50 см, Ширина 50 см                                 | 2                |
|                              | Дуга малая                                                    | Высота 30-40 см, Ширина 50 см                              | 2                |

|                                  |                                                                                    |    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Канат гладкий                    | 270-300 см                                                                         | 1  |
| Лестница деревянная с зацепами   | Длина 240 см,Ширина 40 см<br>Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см | 1  |
| Стенка гимнастическая деревянная | Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см                                         | 4  |
| Лента короткая                   | Длина 50-60 см                                                                     | 30 |
| Мячи-массажеры                   |                                                                                    | 15 |
| Мяч малый                        | 6-8 см                                                                             | 17 |
| Мяч средний                      | 12 см                                                                              | 17 |
| Мяч большой                      | 25 см                                                                              | 17 |
| Обруч малый                      | Диаметр 54-60 см                                                                   | 10 |
| Палка гимнастическая             | Длина 75-80 см                                                                     | 20 |

### 2.3. Региональный компонент программы

Условия в физическом развитии детей старшей группы с учетом региональных климатических и сезонных особенностей:

- 1) создание условий в дошкольном образовательном учреждении;
- 2) развитие потребности в двигательной активности детей при помощи:
  - подвижных народных (русских,украинских, татарских, белорусских, армянских и др. ), спортивных игр, физических упражнений, соответствующихих возрастным особенностям;
  - осуществление комплекса профилактических и оздоровительных работ с учетом специфики ДООУ города Евпатории и Республики Крым;
- 3) совершенствование физического развития детей через национальные праздники (Масленица, Рождество,Пасха , Навруз и т.д.).

### 2.4. Работа с родителями

Разъяснять родителям (на информационном стенде, на сайте МБДОУ, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу), необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей 5-6 лет, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (городе).

## 2.5. Система мониторинга освоения детьми программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре – октябре (начало года) и апреле-мае (конец года)). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг освоения детьми образовательной программы основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специально созданные диагностические ситуации. В ходе мониторинга заполняется итоговая таблица и выстраивается индивидуальная траектория развития конкретного ребенка. Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг включает в себя оценку физического развития ребенка, состояния его здоровья.

### *Диагностическая таблица уровня сформированности интегративных качеств в процессе освоения программы Н.Е. Веракса, М.А.Васильевой «От рождения до школы» в старшей группе*

| Дети<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Интегративные качества                                                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                             | н г | к г | н г | к г | н г | к г | н г | к г | н г | к г |
| Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками                                                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 1.Проявляет интерес к участию в под. играх и физ. упражнениях.                                                              |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 2.Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элем правила ЗОЖ                           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 3.Имеет элем.представления о ценности здоровья, пользе закаливания, знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Средний балл                                                                                                                |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Режим пребывания детей

#### 3.2. Расписание ОД

#### 3.3. Лист здоровья

### 3.4 Профилактическо-оздоровительная работа

Профилактическо-оздоровительная работа включает в себя:

Общий режим:

- сон
- образовательная деятельность
- прогулка

■ Правильный ортопедический режим:

- мебель
- сон без  
подушек  
Укрепление  
организма:
- фитотерапия
- ароматерапия
- арттерапия
- с-витаминизация 2 раза в год

#### 3.5. Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды

1. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь
2. возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.
3. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

***Предметно развивающая среда организуется на основе следующих принципов:***

1. Принцип открытости обществу и открытости своего "Я" предполагает персонализацию среды группы (выставки фотографий "Наши достижения", «Проектная деятельность»).
2. Принцип гибкого зонирования заключается в организации различных пересекающихся сфер активности. Это позволяет детям в соответствии со своими интересами и желаниями свободно заниматься в одно и то же время, не мешая друг другу, разными видами деятельности: экспериментированием, конструированием, продуктивной деятельностью и т.д.. Оснащение групповой комнаты помогает детям самостоятельно определить содержание деятельности, наметить план действий, распределять свое время и активно участвовать в деятельности, используя различные предметы и игрушки.

### **Материально-техническое обеспечение**

- ноутбук
- принтер
- мультимедийное оборудование
- музыкальные центры
- ноутбук
- фотоаппарат

## Литература

1. Алябьева, Е.А. Нравственно-этические беседы и игры с дошкольниками; Сфера-Москва, 2006-124с.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ; Учитель-Москва, 2012-216с.
3. Борисова, М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения; Мозаика-синтез-Москва, 2015-48 с.
4. Никитина, С. В. О разумной организации жизни и деятельности детей в детском саду в свете современных требований; Линка-Пресс-Москва, 2013-19 с.
5. Недомеркова, И.Н. Физическое развитие детей 4-5 лет. Март-май. Планирование НОД. Технологические карты. ФГОС ДО, 2014-132 с.
6. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы»; Мозаика-синтез-Москва, 2015-124с.
7. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду для старшей группы; Мозаика-синтез-Москва, 2015-106с
8. Трубайчук, Л.В. Интеграция как средство организации образовательного процесса; Начальная школа плюс до и после - Москва, 2013
9. Чупаха, И.В. Пужаева Е.З., Соколова, И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе; Народное образование, Сервис-школа, 2006-399с.

## Дополнительная литература

- 1 Агаджанова, С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2011. - 329 с.
- 2 Гуменюк, Е. И., Слисенко, Н. А. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста; Детство-Пресс - Москва, 2011. - 615 с.
- 3 Степаненкова, Э. Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет); Мозаика-синтез-Москва, 2015. с.144
4. Шорыгина, Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье; Творческий центр Сфера-Москва, 2014

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512570

Владелец Федулова Елена Викторовна

Действителен с 06.06.2023 по 05.06.2024