****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Название  | Стр. |
| **I** | **Целевой раздел** | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка. Цель | 3 |
| 1.2 | Задачи | 3 |
| 1.3 | Принципы | 4 |
| 1.4. | Нормативно-правовая база | 4-5 |
| 1.5. | Возрастные и индивидуальные особенности детей | 5-6 |
| 1.6. | Планируемые результаты | 6-7 |
| **II** | **Содержательный раздел** | 8 |
| 2.1 | Описание особенностей образовательной деятельности с детьми группы по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с образовательной программой и примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой). | 8 |
| 2.2 | Образовательная область «Физическая культура» | 8-13 |
| 2.3 | Особенности сотрудничества с семьями воспитанников  (перспективный план взаимодействия с родителями). | 14-16 |
| **III** | **Организационный раздел** | 17 |
| 3.1. | Режим пребывания детей | 17 |
| 3.2 | Учебный план | 18 |
| 3.3 | Расписание НОД | 18 |
| 3.4 | Лист здоровья воспитанников | 19 |
| 3.5 | Двигательный режим   | 20 |
| 3.6 | Программно-методическое обеспечение образовательного процесса | 20-21 |

**I .Целевой раздел**

* 1. **Пояснительная записка.**

 Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, образовательной программы ДОУ - в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста. Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности детей старшей группы.

 Реализация программы рассчитана сроком на 1 год.

**Цель** программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие. Овладение основными движениями в обобщенном виде, формирование умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий.

 **1.2 Задачи:**

**1.Оздоровительные:**

* - сохранение и укрепление здоровья детей;
* - развитие физических качеств;
* - повышение работоспособности;
* - развитие двигательных умений и навыков;
* - коррекция осанки, укрепление мышечного корсета;
* - воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости;
* - физические упражнения для развития моторики;
* - произношение стихов, сопровождаемых движениями рук, ног для развития выразительности речи, слуха и памяти;
* - подвижные игры и игры – эстафеты для развития общения и позитивного самоощущения.

**2. Образовательные:**

* - формирование потребности физического самосовершенствования, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, играть в подвижные игры;
* - приобретение знаний научно-практического характера;
* - всестороннее гармоничное развитие личности;
* - приобретение знаний о необходимости ведения здорового образа жизни.

**3. Воспитательные:**

* - воспитание интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* - воспитание морально-волевых, нравственно – эстетических качеств;
* - согласование своих действий с действиями других детей;
* - умение самостоятельно преодолевать трудности.

 **1.3 Принципы построения работы.**

* ***Принцип системности и последовательности*** (предполагает взаимосвязь знаний, навыков и умений);
* ***Принцип многократного повторения*** (предполагает выработку у детей динамических стереотипов);
* ***Принцип связи теории и практической деятельности*** (предполагает применение полученных знаний и умений по сохранению и укреплению своего здоровья в повседневной жизни);
* ***Принцип коммуникативности*** (предполагает развитие у детей потребности в общении, где формируется мотивация здоровья);
* ***Принцип личностной ориентации и доступности*** (предполагает подборку упражнений и заданий с учётом индивидуального физического развития детей, исключает завышенные требования и физические нагрузки на растущий организм);
* ***Принцип результативности*** (предполагает получение положительного результата физкультурно – оздоровительной работы и положительных эмоций детей).

 **Методы работы.**

 ***Наглядный*** *-* показ движений, игровых упражнений.

* ***Словесный***– объяснение, проводится беседа на данную тему, разучиваются считалки, физминутки, четверостишья.
* ***Поисковый –*** поиск новых идей и материалов.
* ***Практический*** – инструктор показывает и вместе с детьми выполняет упражнения, игровые действия.

 **1.4 Нормативно-правовая база:**

Программа по физической культуре (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменениями от 15 мая 2013 г. N 26)
3. Методические рекомендации Министерства образования и науки «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования от 21 октября 2010 года, № 03-248;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049.13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
6. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
7. Лицензия на правоведения образовательной деятельности;
8. Устав МБДОУ.

# 1.5. Возрастные и индивидуальные особенности (от 5 до 6 лет)

 *Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

      У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

     *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.*В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).  Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

   Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

    На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

    Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно  овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

    Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

    Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

    В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

    Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

    Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

 **1.6 Планируемые результаты**

* + Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
	+ Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
	+ Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначено место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
	+ 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 6м), владеть школой мяча.
	+ Выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие.
	+ Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
	+ Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
	+ Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
	+ Продолжать развивать творчество в двигательной активности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.
1. **Содержательный раздел**

 Описание особенностей образовательной деятельности с детьми группы (перспективное комплексно-тематическое планирование работы по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с образовательной программой и примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой).

**2.1 Образовательная область «Физическое развитие»**

**Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева**

 **в рамках общеобразовательной программы**

**«От рождения до школы»**

**под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой**

**Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

Основная форма работы - обучение детей на занятиях,

* Фронтальная (групповая) форма,
* По подгруппам,
* Игровая форма,
* Индивидуально – творческая деятельность,
* Развивающие игры,
* Интегрированная форма обучения.

**Здоровьесберегающие технологии используемые в программе**

* + Физкультурно-оздоровительные технологии;
	+ Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
	+ Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
		- К ним относятся:
	+ Облегченная одежда детей в группе;
	+ Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях;
	+ Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
	+ Учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития ребенка;
	+ Дыхательная гимнастика;
	+ Пальчиковая гимнастика;
	+ Гимнастика для глаз;
	+ Психогимнастика;
	+ Соблюдение мер по предупреждению травматизма;

 **Условия реализации:**

 Объём. Данная программа рассчитана на 108 (академических) часа 3 занятие в неделю по 25 минут. Два занятия проводятся в спортивном зале, третье – на улице. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года.

* Специальным образом, созданная предметно-пространственная среда в физкультурном зале, организованная в виде разграниченных зон (центров), оснащенная развивающими материалами;
* организация образовательного процесса предполагает проведение фронтальных занятия 3 раз в неделю по 25 минут;
* совместную деятельность педагога с детьми;
* самостоятельную деятельность детей;
* проведение контрольно-диагностических занятий -1 раз в полугодие
* проведение занятий сопровождается использованием спортивного инвентаря и нестандартного оборудования.
* конструктивное взаимодействие с семьей.

В случае форс мажорных обстоятельств (нет электричества, воды и др.) программа реализуется в совместной деятельности.

**Материал:** методическая литература, дидактически–наглядный материал, спортивное оборудование и инвентарь, нестандартный материал (коврики, ребристая доска, кочки, труба и т.д.).

**Содержание программы**

1. Подвижные игры.
2. ОРУ (без предметов, с предметами)

- ОРУ на развитие и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для кистей рук;

- ОРУ на развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника;

- ОРУ на развитие мышц брюшного пресса и ног.

1. Основные виды движений**:**

**ХОДЬБА**

 - врассыпную,

- ходьба с нахождением своего места в колонне

- ходьба с перешагиванием через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.)

- ходьба по кругу

- ходьба с изменением направления движений проводится в двух вариантах.первый вариант - ходьба за ребенком, ведущим колонну;

второй вариант - ходьба «змейкой» между различными предметами (кегли, кубики, набивные мячи т.д.)

- ходьба с изменением направления движения

- ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала (площадки)

- ходьба парами.

- ходьба со сменой ведущего.

- ходьба в чередовании с бегом

-ходьба на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы;

-ходьба приставным шагом;

-ходьба в полу приседе

**БЕГ**

- бег врассыпную

- бег с нахождением своего места в колонне.

- бег с перешагиванием через предметы

- бег по кругу, так же как и ходьба.

- бег с изменением направления движения, темпа;

- бег на скорость 30 м, непрерывный бег в течение 2-3 мин.

 **УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ**

 **-** на уменьшенной площади опоры,

 - ходьба по гимнастической скамейке,

 - ходьба по шнуру,

 - по наклонной доске, положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д.

 - обучение ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

 **УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ**

**-** прыжки на месте,

**-** с продвижением вперед,

**-**с небольшой высоты,

**-** в длину с места,

**-**перепрыгивание через предметы,

**-**подпрыгивании;

**-** прыжки вверх из глубокого приседа;

- прыжки с невысоких предметов (20-25 см).

 **УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ**

- закрепление и совершенствование навыков в прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю, бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками;

- метание мячей в цель и на дальность из разных исходных положений);

- перебрасывание мячей друг другу из различных исходных положений;

- отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении.

 **УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ**

**-** ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами на повышенной опоре.

- ползании по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание (хлопнуть в ладоши над головой, поднять вверх мяч в прямых руках, позвонить в колокольчик).

- подлезание под дугу, шнур, умение группироваться,

- лазанье по наклонной лесенке.правильный хват рук за рейки. Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом, перелезание с пролета на пролет.

 **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

-техника безопасности и правила поведения на занятиях в физкультурном зале.

 - правила поведения при выполнении физических упражнений и игровых действий, техника безопасности на занятиях.

 **Выполнение контрольных нормативов**

- выполнение контрольных упражнений: ползание, прыжки с места, наклон из положения сидя, пресс (входящий контроль).

- выполнение контрольных упражнений: ползание, прыжки с места, наклон из положения сидя, пресс (итоговый контроль).

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Формы работы** |  **Объём в часах** | **Примечание** |
|  | Занятие 1. стр.15-17. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. | 1 час |  |
|  | Занятие 2 стр. 17 | 1 час |  |
|  | Занятие 3. стр.17-19 | 1 час |  |
|  | Занятие 4. 19-20 | 1 час |  |
|  | Занятие 5. стр.20 | 1 час |  |
|  | Занятие 6. стр.20-21 | 1 час |  |
|  | Занятие 7 стр.21-23 | 1 час |  |
|  | Занятие 8 стр.23-24 | 1 час |  |
|  | Занятие 9 стр. 24 | 1 час |  |
|  | Занятие 10 стр.24-26 | 1 час |  |
|  | Занятие 11 стр.26 | 1 час |  |
|  | Занятие 12. стр.26-27 | 1 час |  |
|  | Занятие 13 стр.28-29 | 1 час |  |
|  | Занятие 14 стр.29 | 1 час |  |
|  | Занятие 15. стр.29-30 | 1 час |  |
|  | Занятие 16 стр.30-32 | 1 час |  |
|  | Занятие 17 стр.32 | 1 час |  |
|  | Занятие 18 стр.32 | 1 час |  |
|  | Занятие 19 стр.33-34 | 1 час |  |
|  | Занятие 20. стр.34-35 | 1 час |  |
|  | Занятие 21. стр.35 | 1 час |  |
|  | Занятие 22. стр.35-37 | 1 час |  |
|  | Занятие 23 стр.37 | 1 час |  |
|  | Занятие 24 стр.37-38 | 1 час |  |
|  | Занятие 25 стр.39-41 | 1 час |  |
|  | Занятие 26 стр.41 | 1 час |  |
|  | Занятие 27 стр.41 | 1 час |  |
|  | Занятие 28 стр.42-43 | 1 час |  |
|  | Занятие 29. стр.43 | 1 час |  |
|  |  Спортивный праздник «День Здоровья» | 1 час |  |
|  | Занятие 30. стр.43-44 | 1 час |  |
|  | Занятие 31. стр.44-45 | 1 час |  |
|  | Занятие 32 стр.45 |  1 час  |  |
|  | Занятие 33. стр.45-46 | 1 час |  |
|  | Занятие 34. стр.46-47 | 1 час |  |
|  | Занятие 35. стр.47 | 1 час |  |
|  | Занятие 36 стр.47 | 1 час |  |
|  | Занятие 1 стр.48-49 | 1 час |  |
|  | Занятие 2 стр.49-50 | 1 час |  |
|  | Занятие 3 стр.50-51 | 1 час |  |
|  | Занятие 4 стр.51-52 | 1 час |  |
|  | Занятие 5. стр.52 | 1 час |  |
|  | Занятие 6 стр.52-53 | 1 час |  |
|  | Занятие 7. стр.53-54 | 1 час |  |
|  | Занятие 8 стр.54 | 1 час |  |
|  | Занятие 9 стр.54-55 | 1 час |  |
|  | Занятие 10. стр.55-57 | 1 час |  |
|  | Занятие 11. стр.57 | 1 час |  |
|  | Занятие 12. стр.57-58 | 1 час |  |
|  |  Занятие 13 стр.59-60 | 1 час |  |
|  | Занятие 14 стр.60 | 1 час |  |
|  | Занятие 15. стр.61 | 1 час |  |
|  | Занятие 16. стр.61-62 | 1 час |  |
|  | Занятие 17. стр.63 | 1 час |  |
|  | Занятие 18 стр.63 | 1 час |  |
|  | Занятие 19 стр.63-64 | 1 час |  |
|  | Занятие 20 стр.64 | 1 час |  |
|  | Занятие 21 стр.65 | 1 час |  |
|  |  Занятие 22 стр.65-66 | 1 час |  |
|  | Занятие 23 стр.66 | 1 час |  |
|  | Занятие 24 стр.66-67 | 1 час |  |
|  | Занятие 25 стр.68-69 | 1 час |  |
|  | Занятие 26 стр.69 | 1 час |  |
|  | Занятие 27 стр.69-70 | 1 час |  |
|  | Занятие 28 стр.70-71 | 1 час |  |
|  | Занятие 29 стр.71 | 1 час |  |
|  | Занятие 30 стр.71 | 1 час |  |
|  | Спортивный праздник «Вперед, мальчишки» | 1 час |  |
|  | Занятие 31 стр.71-72 | 1 час |  |
|  | Занятие 32 стр.72-73 | 1 час |  |
|  | Занятие 33 стр.73 | 1 час |  |
|  | Занятие 1 стр.76-77 | 1 час |  |
|  | Занятие 2 стр.77-78 | 1 час |  |
|  | Занятие 3 стр.78-79 | 1 час |  |
|  | Занятие 4 стр.79-80 | 1 час |  |
|  | Занятие 5. стр.80 | 1 час |  |
|  | Занятие 6 стр.80-81 | 1 час |  |
|  |  Занятие 7. стр.81-82 | 1 час |  |
|  | Занятие 8. стр.82 | 1 час |  |
|  | Занятие 9.стр.83 | 1 час |  |
|  | Занятие 10. стр.83-84 | 1 час |  |
|  | Занятие 11. стр.84 | 1 час |  |
|  | Занятие 12. стр.85 | 1 час |  |
|  | Занятие 13 стр.86-87 | 1 час |  |
|  | Занятие 14. стр.87 | 1 час |  |
|  | Занятие 15. стр.87 | 1 час |  |
|  | Занятие 16. стр.88-89 | 1 час |  |
|  | Занятие 17 стр.89 | 1 час |  |
|  | Занятие 18 стр.89 | 1 час |  |
|  | Занятие 19 стр.89-91 | 1 час |  |
|  | Занятие 20 стр.91 | 1 час |  |
|  | Занятие 21 стр.91 | 1 час |  |
|  | Занятие 22 стр.91-93 | 1 час |  |
|  | Занятие 23 стр.93 | 1 час |  |
|  | Занятие 24 стр.93-94 | 1 час |  |
|  | Занятие 25 стр.94-95 | 1 час |  |
|  | Занятие 26 стр.95-96 | 1 час |  |
|  | Занятие 27 стр.96 | 1 час |  |
|  | Занятие 28 стр.96-97 | 1 час |  |
|  | Занятие 29 стр.97 | 1 час |  |
|  | Занятие 30.стр.97-98 | 1 час |  |
|  | Занятие 31 стр.98-99 | 1 час |  |
|  | Занятие 32 стр.99 | 1 час |  |
|  | Занятие 33 стр.99-100 | 1 час |  |
|  | Занятие 34 стр.100-101 | 1 час |  |
|  | Занятие 35 стр.101 | 1 час |  |
|  | Занятие 36 стр.101-102 | 1 час |  |
|  | День лета | 1 час |  |
|  | **итого** | **108 часов** |  |

**2.2. Особенности сотрудничества с семьями воспитанников  (перспективный план взаимодействия с родителями).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название** | **Формы и методы работы** | **Задачи** |
| Сентябрь | «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» | Консультации | Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка.Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды. |
| Октябрь | «Утренняя гимнастика»Подвижные игры с мячом «Игры с мячом» «Дорожки здоровья» | КонсультацииБеседа, рекомендацииПомощь родителей в изготовлении массажных дорожек | Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью.Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного оборудования. |
| Ноябрь | «Профилактика ОРЗ и гриппа»«Каким бывает отдых»Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья | РекомендацииКонсультацияРекомендации | Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности |
| Декабрь | «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях»«Правила дорожного движения»«Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка» | КонсультацияСпортивное развлечение (старший возраст)БеседаКонсультация | Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома.Побуждать детей к активному участию в праздниках и развлеченияхСоздать положительную эмоциональную обстановку.Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| Январь |  «Играем вместе с ребенком на прогулке»«На лыжню»«Зимние виды спорта» | Консультация, рекомендацииКонсультация, рекомендацииКонкурс рисунков | Формирование представлений о здоровом образе жизниПривлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на санках.Привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре. |
| Февраль | «Ребенок дома»«День защитника Отечества»«Зимние прогулки» | БеседаКонсультацииМузыкально-спортивный праздникБеседаКонсультации | Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей.Доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.Расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни |
| Март | «Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ»«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома»«Спортивный уголок» | БеседаКонсультацииБеседаРекомендации | Расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома.Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы домаПропаганда здорового образа жизниПознакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей |
| Апрель | «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»«Спортивная семья»День здоровья«Движение и здоровье»«Красивая осанка»«Развиваем ловкость у детей» | КонсультацияКонсультацияСпортивное мероприятиеКонсультацияБеседа, рекомендации | Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения домаПознакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома.Доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтениеПознакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки |
| Май | «Спорт, спорт, спорт»«Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»«Осторожно – Лето»«Закаливание детей в летний период» | КонсультацииБеседаКонсультация | Пропаганда здорового образа жизниПознакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровьяПропаганда здорового образа жизниПознакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период. |

**III. Организационный раздел**

 **3.1 Режим пребывания детей**

**Режим дня старшей группы**

 **2019-2020 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| Прием и осмотр детей, общение (в том числе индивидуальное), деятельность по интересам и выбору детей, утренняя гимнастика, общественно полезный труд (в том числе дежурство детей) | 7.30 – 8.30 |
| Подготовка к завтраку. Завтрак. | 8.30 – 8.45 |
| Самостоятельная деятельность детей по интересам: игры, общение, простейшее экспериментирование и пр.; подготовка кнепосредственно образовательной деятельности(с привлечением желающих детей) | 8.45 – 9.00 |
| Непосредственная образовательная деятельность (по подгруппам) | 9.00 – 10.50 |
| Второй завтрак | 10.50 – 11.00 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность детей) | 11.00 – 12.40 |
| Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей: игры, общественно полезный труд (в том числедежурство детей) | 12.40 – 12.50 |
| Подготовка к обеду. Обед. | 12.50 – 13.15 |
| Подготовка ко сну. Дневной сон. | 13.15 – 15.00 |
| Постепенный подъем, гимнастика пробуждения,воздушные и водные процедуры | 15.00 – 15.25 |
| Подготовка к полднику. Полдник. | 15.25 – 15.45 |
| Познавательно-игровая деятельность. Свободная самостоятельная деятельность детей. | 15.45 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Взаимодействие с родителями. Уход детей домой. | 16.00 – 16.30 |

**3.2 Учебный план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Образовательная область** | Учебная нагрузка |
| **1.** | **Базовая часть (инвариантная)**  |  |
| **1.1** | **Физическое развитие** | **3** |
|  | Физическая культура в помещении | 2 |
|  | Физическая культура на прогулке | 1 |
| **1.2** | **Социально-коммуникативное развитие** (реализуется ежедневно в процессе игровой, трудовой деятельности, общения) |  |
|  | **Итого** | **3** |
|  | **ВСЕГО (по СанПин)** | **3** |
|  | Длительность одного вида образовательной деятельности, мин. | **25 минут** |
|  | Длительность образовательной деятельности в неделю, час/мин | **1 час 15 минут** |

**3.3 Расписание занятий в старшей группе**

**2019-2020 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Непосредственно образовательная деятельность (НОД) |
| Понедельник | 4. Физическая культура (улица). 11.15 – 11.45 |
| Вторник |  |
| Среда | 2. Физическая культура (зал) 9.40 – 10.10 |
| Четверг |  |
| Пятница | 1. Физическая культура (зал) 9.00 - 9.30 |

**3.4 Лист здоровья воспитанников**

**Лист ЗДОРОВЬЯ**

Ф.И. ребенка:

Возраст:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Параметры | Начало года | Конец года | Изменения |
| 1. Общее состояние здоровья |
| 1.1 | Группа здоровья |  |  |  |
| 2. Уровень развития физических качеств |
| 2.1. | **Быстрота**Бег на 30 м со старта (сек) |  |  |  |
| 2.2. | **Скоростно-силовые качества**Прыжок в длины с места (см)Метание мешочка правой рукой (м)Метание мешочка левой рукой (м) |  |  |  |
| 2.3. | **Выносливость**Скорость бега на 30 м (сек) |  |  |  |
| 2.4. | **Гибкость**Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см) |  |  |  |
| 2.5. | **Ловкость**Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек) |  |  |  |
| 2.6. | **Статистическое равновесие**Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)  |  |  |  |
| 2.7. | **Координационные способности**Количество подбрасываний и ловли мяча |  |  |  |

**3.5 Двигательный режим старшей группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы организации** | **Подготовительная группа** |
| 1. | Организованная деятельность | 12 и более часов в неделю |
| 2. | Утренняя гимнастика | 10 минут |
| 3. | Гимнастика пробуждения | 5-10 минут |
| 4. | Подвижные игры | 15-20 минут |
| 5. | Спортивные игры | 1 раз в неделю |
| 6. | Спортивные упражнения на прогулк**е** | 20 минут |
| 7. | Физкультурные упражнения на прогулке | 15 минут |
| 8. | Физкультурные занятия | 25 минут |
| 9. | Музыкальные занятия (часть занятия) | 25 минут |
| 10. | Двигательные игры под музыку | 1 раз в неделю- 25 минут |
| 11. | Спортивные развлечения | 30-35 минут |
| 12. | Спортивные праздники | 50-60 минут |
| 13. | День здоровья | 1 раз в месяц |
| 14. | Неделя здоровья | 2 раза в год |
| 15. | Самостоятельная двигательная активность | ЕжедневноИндивидуально и подгруппам |

**3.6 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование методической литературы** | **Автор** | **Издательство** |
| Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» | Вераксы Н.Е. Комарова Т.С. Васильевой М.А.  |  Мозаика-Синтез Москва, 2014  |
|  Подвижные дидактические игры на прогулке. | Нищева Н.В |  «Издательство «Детство - Пресс»2014 |
| Физическая культура в детском саду. Старшая группа | Пензулаева Л.И. |  Мозаика-Синтез Москва, 2014  |
| Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений. | Пензулаева Л.И. |  Мозаика-Синтез Москва, 2016  |
| Физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве. | Ефименко Н.Н. |  Дрофа Москва, 2014  |
| Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. | Борисова М.М. |  Мозаика-Синтез Москва, 2014  |
| Физическое воспитание в детском саду. Для занятий с детьми 2-7 лет. | Степаненкова Э.Я. |  Мозаика-Синтез Москва, 2009  |

1. **Спортивное оборудование и инвентарь.**
2. **Нестандартное оборудование.**