****

**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 |
| **II** | **Содержательный раздел** | 7 |
| 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). | 7 |
| 2.2 | Образовательная область «Физическая культура» | 7-12 |
| 2.3 | Особенности сотрудничества с семьями воспитанников  (перспективный план взаимодействия с родителями). | 13-15 |
| **III** | **Организационный раздел** | 16 |
| 3.1. | Режим пребывания детей | 16 |
| 3.2 | Учебный план | 17 |
| 3.3 | Расписание НОД | 17 |
| 3.4 | Лист здоровья воспитанников | 18 |
| 3.5 | Двигательный режим   | 19 |
| 3.6 | Программно-методическое обеспечение образовательного процесса | 19-20 |

**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 подготовительной 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 6 до 7 лет)

 На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном  и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью*.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

    Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

     Повышается общая осведомленность детей о здоровье сберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

    Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

    Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

    На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

    В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания. В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

    Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий. Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

    Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

    Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

 **1.6 Планируемые результаты**

 - выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

- может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 100 см, с разбега 180 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

- может перебрасывать набивные мячи( вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;

- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на «первый – второй», соблюдать интервалы во время передвижения;

-выполняет физические упражнения из различных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

- следит за правильной осанкой;

- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр( бадминтон, городки, футбол, хоккей).

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 30 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 30 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.9-10. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. | 1 час |  |
|  | Занятие 2 стр.10 | 1 час |  |
|  | Занятие 3. стр.11 | 1 час |  |
|  | Занятие 4. стр.11-13 | 1 час |  |
|  | Занятие 5. стр.13 | 1 час |  |
|  | Занятие 6 стр.14  | 1 час |  |
|  | Занятие 7 стр.15-16 | 1 час |  |
|  | Занятие 8 стр.16 | 1 час |  |
|  | Занятие 9 стр.16 | 1 час |  |
|  | Занятие 10 стр.16-17 | 1 час |  |
|  | Занятие 11. стр.18 | 1 час |  |
|  | Занятие12. стр.18  | 1 час |  |
|  |  Контрольное занятие по пройденному материалу | 1 час |  |
|  | Занятие 13 стр.20-21 | 1 час |  |
|  | Занятие 14 стр.21-22 | 1 час |  |
|  | Занятие 15. стр.22 | 1 час |  |
|  | Занятие 16. стр.22-23 | 1 час |  |
|  | Занятие 17. стр.23-24 | 1 час |  |
|  | Занятие 18 стр.24 | 1 час |  |
|  | Занятие 19 стр.24-25 | 1 час |  |
|  |  Контрольно-диагностическое занятие | 1 час |  |
|  | Занятие 20. стр.26 | 1 час |  |
|  | Занятие 21. стр.26-27 | 1 час |  |
|  | Занятие 22. стр.27-28 | 1 час |  |
|  | Занятие 23 стр.28 | 1 час |  |
|  | Занятие 24 стр.28-29 | 1 час |  |
|  |  Контрольное занятие по пройденному материалу | 1 час |  |
|  | Занятие 25 стр.29-32 | 1 час |  |
|  | Занятие 26 стр.32 | 1 час |  |
|  | Занятие 27 стр.32 | 1 час |  |
|  | Занятие 28 стр.32-34 | 1 час |  |
|  | Занятие 29.стр.34 | 1 час |  |
|  | Занятие 30 стр.34 | 1 час |  |
|  | Занятие 31 стр.34-36 | 1 час |  |
|  | Занятие 32 стр.36 | 1 час |  |
|  | Занятие 33 стр.36-37 | 1 час |  |
|  | Занятие 34 стр.37-38 | 1 час |  |
|  | Занятие 35 стр.38-39 | 1 час |  |
|  | Занятие 36 стр39. | 1 час |  |
|  | Занятие 1 стр.40-41 | 1 час |  |
|  | Занятие 2 стр.41 |  1 час  |  |
|  | Занятие 3. стр.41-42 | 1 час |  |
|  | Занятие 4. стр.42-43 | 1 час |  |
|  | Занятие 5. стр.43 | 1 час |  |
|  |  Спортивный праздник «День здоровья» | 1 час |  |
|  | Занятие 6 стр.43-44 | 1 час |  |
|  | Занятие 7.стр.45-46 | 1 час |  |
|  | Занятие 8 стр.46 | 1 час |  |
|  | Занятие 9 стр.46-47 | 1 час |  |
|  | Занятие 10. стр.47-48 | 1 час |  |
|  | Занятие11 стр.48 | 1 час |  |
|  | Занятие 12 стр.48-49 | 1 час |  |
|  | Занятие 13 стр.49-51 | 1 час |  |
|  | Занятие 14 стр.51 | 1 час |  |
|  | Занятие 15. стр.51-52 | 1 час |  |
|  | Занятие 16. стр.52-53 | 1 час |  |
|  | Занятие 17 стр.53-54 | 1 час |  |
|  | Занятие 18 стр.54 | 1 час |  |
|  | Занятие 19 стр.54-56 | 1 час |  |
|  | Занятие 20. стр.56 | 1 час |  |
|  |  Спортивный праздник «Зимние забавы» | 1 час |  |
|  | Занятие 21. стр.56 | 1 час |  |
|  | Занятие 22 стр.57-58 | 1 час |  |
|  | Занятие 23 стр.58 | 1 час |  |
|  | Занятие 24 стр.58 | 1 час |  |
|  | Занятие 25 стр.59-60 | 1 час |  |
|  | Занятие 26 стр.60 | 1 час |  |
|  | Занятие 27 стр.60-61 | 1 час |  |
|  |  Спортивный праздник «Вперед, мальчишки» | 1 час |  |
|  | Занятие 28 стр.61-62 | 1 час |  |
|  | Занятие 29 стр.62 | 1 час |  |
|  | Занятие 30 стр.62-63 | 1 час |  |
|  | Занятие 31 стр.63-64 | 1 час |  |
|  | Занятие 1 стр.72-73 | 1 час |  |
|  | Занятие 2 стр. 73 | 1 час |  |
|  | Занятие 3. стр.73-74 | 1 час |  |
|  | Занятие 4. стр.74-75 | 1 час |  |
|  | Занятие 5. стр.75 | 1 час |  |
|  | Занятие 6 стр.75-76 | 1 час |  |
|  | Занятие 7 стр.76-78 | 1 час |  |
|  | Занятие 8.стр.78 | 1 час |  |
|  | Занятие 9 стр.78-79 | 1 час |  |
|  | Занятие 10 стр.79-80 | 1 час |  |
|  | Занятие 11. стр.80 | 1 час |  |
|  | Занятие 12 стр.80-81 | 1 час |  |
|  | Занятие 13. стр.81-82 | 1 час |  |
|  | Занятие 14 стр.82 |  1 час  |  |
|  | Занятие 15 стр.82-83 | 1 час |  |
|  | Занятие 16. стр.83-84 | 1 час |  |
|  | Занятие 17. стр.84 | 1 час |  |
|  | Занятие 18. стр.84 | 1 час |  |
|  | Занятие 19 стр.84-86 | 1 час |  |
|  | Занятие 20 стр.86 | 1 час |  |
|  | Занятие 21. стр.86-87 | 1 час |  |
|  | Контрольно – диагностическое занятие | 1 час |  |
|  | Занятие 22. стр.87-88 | 1 час |  |
|  | Занятие 23. стр.88 | 1 час |  |
|  | Занятие 24 стр.88 | 1 час |  |
|  | Занятие 25 стр.88-89 | 1 час |  |
|  | Занятие 26 стр.89-90 | 1 час |  |
|  | Занятие 27 стр.90 | 1 час |  |
|  | Занятие 29 стр.91-92 | 1 час |  |
|  | Занятие 30 стр.92 | 1 час |  |
|  | Занятие 31 стр.92-93 | 1 час |  |
|  | Занятие 32 стр.93 | 1 час |  |
|  | Занятие 33 стр.93-95 | 1 час |  |
|  | Занятие 34 стр.95-96 | 1 час |  |
|  | Занятие 35 стр.96 | 1 час |  |
|  | Занятие 36 стр.96 | 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 подготовительной 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 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Взаимодействие с родителями. Уход детей домой. | 15.45 – 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. | **25-30минут** |
|  | Длительность образовательной деятельности в неделю, час/мин | **1 час 30 минут** |

**3.3 Расписание занятий в подготовительной 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 подготовительной 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 | 30 минут |
| 9. | Музыкальные занятия (часть занятия) | 25-30 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. Подготовительная к школе 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  |

**Методическое обеспечение**

 **Литература:**

**Методические пособия.**

 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. –– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

«От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Васильевой. -2е издание исправленное..-М. Мозаика-Синтез, 2014.

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