Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №11 «Звёздочка» Старооскольского городского округа

|  |  |
| --- | --- |
| *Согласована*  *на педагогическом совете*  *№1 от "31" августа 2017г.* | *Утверждена*  *приказом заведующего МАДОУ ДС №11"Звездочка" Приказ №112 от 01.09.2017 г.* |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**инструктора по физической культуре на 2017-2018 учебный год**

Автор:

Ланцова В.Ф.

Старый Оскол

**Содержание**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ….…………………………………………………………………………………………………………….…..….3

1.1 Пояснительная записка……………………………………………………………………………………………………….….…..…3

1.1.1.Цели и задачи реализации Программы…………………..…………………………………………………………..….3

1.1.2. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников……………………………..…………………..…..….4

1.1.3. Приоритетное направление деятельности……………….……………………………………………….………....….6

1.1.4. Принципы и подходы к формированию Программы……………………….…………………………….………...…7

1.2 Планируемые результаты освоения Программы…………………………………………………….……….…………..7

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ………………………………………………………………………………………….…..……8

2.1 Описание образовательной деятельности по физическому развитию………………………………………………..…….8

2.2 Перспективно-тематическое планирование……………………………………………..……………………………..…….12

2.3. План взаимодействия с семьями воспитанников…….………………………………………………………………….….13

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ………………………………………………………………………………………………..16

3.1. Описание организации образовательного процесса и организационно-педагогических условий………..……………..16

3.2. Перечень методических пособий и средств обучения……………………………………………………………..….……18

4. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ…………………………………………………………………………………….20

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1 Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана на основании основной образовательной программы МАДОУ детского сада №11 «Звёздочка», федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), комплексной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, требований нормативов СанПиН 2.4.1.3049–13. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет по образовательной области: «Физическое развитие».

**1.1.1. Цель и задачи реализации Программы**

**Целью Программы:** всестороннее развитие психичес­ких и физических качеств в соответствии с возрастными и индивиду­альными особенностями

Цели Программы достигаются через решение следующих **задач:**

– охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;

фор­мирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому пита­нию, потребности в двигательной активности.

**Основные задачи физического развития:**

1. Развитие физических качеств.
2. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
3. Правильное выполнение основных движений.
4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
5. Овладение подвижными играми с правилами.
6. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
7. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

**1.1.2. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития воспитанников МАДОУ детского сада №11 «Звёздочка»**

*Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников 3-4 лет.*

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

*Моторика* выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

У воспитанников вторых младших групп при проведении любых физических упражнений или мероприятий учитываются простудные заболевания, аллергические реакции, отражающиеся в амбулаторных картах детей.

*Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников 4-5 лет*

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются *культурно-гигиенические навыки (*хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Все дети этого возроста имеют первую или вторую группу здоровья. Есть дети, которые имеют хронические заболевания без рецидивов в стадии ремиссии или частые ОРЗ, в соответствии с этим учитывается индивидуальная нагрузка к каждому ребенку.

*Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников 5-6 лет*

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой *моторики* пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться *культурно-гигиенические навыки*: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Все дети этого возроста имеют первую или вторую группу здоровья. Есть дети, которые имеют хронические заболевания без рецидивов в стадии ремиссии или частые ОРЗ, в соответствии с этим учитывается индивидуальная нагрузка к каждому ребенку.

*Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников 6-7 лет*

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

Среди воспитанников 6-7 лет имеется группа компенсирующей направленности. В решении коррекционных задач в группе компенсирующей направленности важное значение имеют специально организованные формы совместной деятельности педагога с детьми.

**1.1.3. Приоритетные направления деятельности**

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» с 1 сентября 2014 года вступило в силу Положение о комплексе ГТО на территории нашей страны. Поэтому в МАДОУ детском саду №11 «Звёздочка» реализуется дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ступеньки начальной физической подготовки», способствующая оптимизации двигательной деятельности детей, повышению уровня их физической подготовленности, развитию интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым, качественной подготовке к сдаче норм Комплекса ГТО дошкольниками.

**1.1.4. Принципы и подходы к формированию Программы**

**Личностный подход** исходит из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности поведения. Поступательное развитие ребенка главным образом происходит за счет его личностного развития. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

**Деятельностный подход** рассматривает деятельность наравне с обучением как движущую силу психического развития ребенка. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

**1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

***Целевые ориентиры физического развития на этапе завершения дошкольного образования:***

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов; поддерживает интерес к упражнениям и играм с фитболами; достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени.

Ребенок:

* выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
* выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
* выполняет разные виды бега;
* сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
* осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
* знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
* владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

С целью формирования единого образовательного пространства, обеспечивающего условия для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства, объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс дошкольным учреждением были заключены договора о взаимодействии с социальными партнёрами: МБОУ «СОШ №30», МБОУ ДОД «ДЮСШ «Лидер», МАУК ДК «Молодежный».

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1 Описание образовательной деятельности по физическому развитию**

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

– укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;

– развития различных видов двигательной активности;

– формирования навыков безопасного поведения.

**В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни**

Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

**В сфере развития различных видов двигательной активности**

Взрослые организую пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

**В сфере формирования навыков безопасного поведения**

Взрослые создают в Организации безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

**Дошкольный возраст**

Физическое развитие

В области физического развития ребенка основными ***задачами образовательной деятельности*** являются создание условий для:

– становления у детей ценностей здорового образа жизни;

– развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;

– приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

–формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

*В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни*

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

*В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте*

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно призем­ляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; при­нимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, броса­нии. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в дви­жении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, ка­таться на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выпол­нять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физичес­ких упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процес­се двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, теле­жками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, пол­зания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, со­гласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, уме­ние творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталки­ваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыж­ках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать оттал­кивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять поворо­ты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гиб­кость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно отно­ситься к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно вы­полнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентиро­ваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно орга­низовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и твор­чество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**2.2. Перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности.**

Вначале учебного года инструктором по физической культуре был разработан перспективно-тематический план организованной деятельности по всем возрастным группам дошкольного возраста (Приложение 1)

**2.3 План взаимодействия с семьями воспитанников.**

Для того чтобы наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физической подготовленности, мы показали родителям физкультурные занятия, утреннюю  гимнастику. Просмотр вызвал большой интерес у родителей.

В работу  родители вовлекаются поэтапно.

*На первом этапе* выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культурой в детском саду. Чаще всего это происходит путем *анкетирования (*Приложение 2*).*

*Второй* –подразумевает составления *перспективного плана и плана работы с родителями.*

*На третьем -*знакомят родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

*На четвертом –*устанавливаются партнерские отношениямежду инструктором по ФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания  детей, мы используем следующие ***формы работы:***

* *Анкетирование, опросники, тесты*

Этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

* *Родительские собрания, конференции, творческие гостиные, «круглые столы»*

Это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами  и методами физической культуры (с учетом возрастных особенностей воспитанников); пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания.

* *Беседа –*наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по ФК с семьей, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную помощь.
* *Групповые, индивидуальные и тематические консультации*

Организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются *наглядно-информационные формы работы:*

* *Наглядно – информационные формы*

Взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

1. Информационные стенды – информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечь рекомендуемой литературы; игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.;
2. Папки – передвижки – знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников; информация о том чему можно научить ребенка в определенном возрасте;
3. Результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;
4. Рекомендации, практические советы.
5. Выставки детских рисунков (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);
6. Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей
7. Фоторепортажи «Хороши спортсмены – малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по ФК;
8. Фотосессии детей, выполняющих различные физические упражнения.

Использование данных форм общения с родителями играет важную роль в формировании педагогической культуры  родителей, способствует возникновению интереса к физической культуре в ДОУ.

            Семья во многом определяет отношения детей к физической культуре и спорту, как много могут сделать родители для своих детей, пробуждая у них интерес к спорту и физкультуре.

            Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и, естественно, совместная их деятельность:

* *Совместные физкультурные праздники и развлечения*

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества - уже стал нашей традицией. Эти соревнования благотворно влияют на взаимоотношения в семье, осуществляют тесную связь между дошкольным учреждением и семьей по физическому воспитанию.

* *Совместные физкультурные занятия родителей с детьми*

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца и матери. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учетом индивидуальности ребенка, у детей формируется положительное отношение к занятиям физической культурой. Совместные физкультурные занятия учат общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают семьи.

Традиционными стали *Дни открытых дверей,* когда родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии.

  Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, сочетающая традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями, рассчитаны не на один год. Но уже сейчас стало явным, что изменилось главное – отношение родителей к физической подготовленности своих детей.

       Результатом работы считаем увеличение количество родителей – активных участников за период с 2013 по 2016 год.

***Рост активности родителей в работе детского сада***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2013 – 2014г.г** | **2014 – 2015г.г** | **2015– 2016г.г** |
| Активные участники | 6% | 26% | 48% |
| Наблюдатели | 31% | 30% | 28% |
| Пассивные слушатели | 63% | 44% | 24% |

Мы не останавливаемся на достигнутом, ищем новые формы и методы совместной работы педагогов и родителей. Наша ближайшая задача – охватить нетрадиционными формами работы не менее 60% семей; шире привлекать родителей к организации оздоровительной работы в ДОУ.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

С целью создания благоприятных условий для организации мероприятий по здоровью сбережению дошкольников, охраны и укрепления здоровья, занятий в спортивных секциях, обеспечения выявления и поддержки спортивной одаренности у детей старшего дошкольного возраста детский сад № 11 «Звёздочка» взаимодействует с МБОУ ДОД «Детско-юношеской спортивной школой «Лидер». Результатом совместной деятельности является ежегодное активное участие дошкольников старших и подготовительных групп в городской спартакиаде.

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами - бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем и др. Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Во время выполнения детьми физических упражнений у детей формируются и нравственно-волевые качества: целеустремленность, выдержка, настойчивость, смелость и др. Дополнительная общеразвивающая программа «Ступеньки начальной физической подготовки» физкультурно-спортивной направленности позволяет совершенствовать двигательную деятельность детей на основе формирования потребности в движениях, содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать патриотизм, обеспечивать преемственность в осуществлении физического воспитания.

**Задачи Программы**:

- привлечение максимально возможного числа детей старшего дошкольного возраста к систематическим занятиям спортом;

- повышение уровня физической подготовленности старших дошкольников, развитие физических качеств (гибкости, координационных способностей, силы, скоростных и скоростно-силовых возможностей, выносливости, ловкости);

- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;

- формирование у детей осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.

Принципиальным отличием Программы является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков. Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (6 - 7 лет). Срок реализации – 1 год. В программе заложен годовой цикл занятий – 72 занятия. Занятия проводятся 2 раза в неделю; продолжительность занятий - 30 минут.

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Описание организации образовательного процесса и организационно-педагогических условий**

Режим работы детского сада 12-ти часовой: с 7.00 до 19.00, в рамках пятидневной рабочей недели, суббота и воскресенье – выходные дни. Образовательный процесс осуществляется с первого сентября по тридцать первое мая. Летний период – с первого июня по тридцать первое августа.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 4-го года жизни – не более 15 минут, для детей 5-го года жизни – не более 20 минут, для детей 6-го года жизни – не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни – не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность, проводят физкультминутку.

Непосредственно образовательную деятельность по освоению образовательной области «Физическое развитие» проводит инструктор по физической культуре в спортивном зале, в летнее-осеннее время – на открытом воздухе. Физическое развитие дошкольников осуществляет инструктор по физической культуре в группах садовского возраста (2 младшие, средние, старшие, подготовительные).

Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре на 2017-2018 учебный год:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** |
| №6 (3-4) | 9.00-9.15 |  |  |  | 9.00-9.15 |
| №1 (3-4) |  | 9.00-9.15 |  | 9.00-9.15 |  |
| №9 (3-4) | 9.25-9.40 |  |  |  | 9.25-9.40 |
| №11 (3-4) |  | 9.25-9.40 |  | 9.25-9.40 |  |
| №5 (4-5) |  | 9.50-10.10 |  | 9.50-10.10 |  |
| №8 (4-5) |  | 10.20-10.40 |  |  | 9.50-10.10 |
| №3 (5-6) | 9.50-10.15 |  | 15.35-16.00 |  |  |
| №12 (5-6) |  | 12.00-12.25 |  | 12.00-12.25 |  |
| №4 (5-6) |  |  |  | 10.20-10.45 | 10.20-10.45 |
| №2 (6-7) |  |  | 16.10-16.40 |  | 12.10-12.40 |
| №7 (6-7) | 12.10-12.40 |  | 12.10-12.40 |  |  |

**3.2 Перечень методических пособий и средств обучения.**

**Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения**

ДОУ обеспечено методическими материалами и средствами обучения в полном объеме, что способствует качественному выполнению Программы. Перечень методических материалов представлен при описании образовательных областей.

**Предметно-пространственная развивающая среда МАДОУ**

В учреждении созданы необходимые условия для организации работы по физическому развитию детей и организации самостоятельной двигательной деятельности. Согласно требованиям ФГОС ДО развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала МАДОУ соответствует требованиям СанПиН (площадь зала – 110,25 кв.м), обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей. В зале используется нестандартное оборудование, мягкие модули разного размера, тренажеры сложного и простейшего типа «Велосипед», «Беговая дорожка», батуты, мячи-фитболы, сухой бассейн, футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи, теннисный стол с ракетками и т.д. Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы и т. д.) хранятся в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах, в выдвижных ящиках, расположенных вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки размещены на стенах в разных местах зала на специальных крюках. Для растягивания сеток (для игр с мячом), натягивания шнуров, резинок (для подвешивания мелких предметов, подлезания, перепрыгивания) имеются крепления в виде скоб и зажимов. Гимнастическая стенка установлена стационарно. В спортивном зале имеется дополнительные пособия: лесенка с зацепами, доски. Канаты, шесты, укреплены на потолке с помощью специальных приспособлений: крюков. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещены вдоль стен помещения. (Приложение 3)

Физкультурная площадка (площадь – 491 кв.м) имеет резиновую беговую дорожку с высокими экологическими и гигиеническими свойствами, установлены баскетбольные щиты, бумы, мишени для метания, спортивный игровой комплекс с металлическими и веревочными лестницами «Кремлевская стена».

В каждой возрастной группе в наличии передвижные «Физкультурные уголки» — тележка с разными пособиями: плоскими обручами, резиновыми кольцами, шарами, масками, султанчиками и т.д. Для профилактики плоскостопия используются оздоровительные, корригирующие дорожки, ребристые коврики, гимнастические палки, веревки разной толщины и другие приспособления.

**Перечень программ, технологий и пособий, используемых в образовательной деятельности**

1. Зацепина М.Б. Культурно-досуговая деятельность в детском саду. Программа и методические рекомендации. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
2. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
3. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-составитель Степаненкова Э.Я. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
4. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет: Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
7. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2010
8. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2011.
9. Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (+ 16 карточек); Детство-Пресс - Москва, 2011.
10. Гусева Т. А., Иванова Т. О. Мы — спортсмены! Настольно-печатные игры для младших дошкольников (3-5 лет); Детство-Пресс - Москва, 2011.
11. Казина О. Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений; Академия Развития, 2011.
12. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет; Сфера - Москва, 2010.
13. Кириллова Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2010.
14. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет; Айрис-Пресс - , 2010.
15. Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2010.
16. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2010.
17. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности в детском саду; Детство-Пресс - Москва, 2010.

**IV. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа, составленная инструктором по физической культуре Ланцовой В.Ф., разработана в соответствии с основной образовательной программой детского сада, в соответствии с введением в действие Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физическому воспитанию младшей, средней, старшей и подготовительной группы детского сада. Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми дошкольного возраста детского сада и обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Настоящая рабочая программа разработана на основании основной образовательной программы ДОУ, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), проекта примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой на переходный период до создания федерального реестра примерных основных образовательных программ, требований нормативов СанПиН 2.4.1.3049 –13.

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является физическое развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Основные принципы построения и реализации Программы:

- научной обоснованности и практической применимости;

- единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к физическому развитию детей дошкольного возраста;

- интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- комплексно-тематического построения образовательного процесса;

решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образовании.

Рабочая программа содержит Пояснительную записку, в которой указывается цели и задачи рабочей программы, принципы и подходы к формированию программы, описываются возрастные особенности детей всех групп дошкольного возраста и планируемые результаты освоения программы.

Раздел Планирование образовательной деятельности определяет количество и продолжительность занятий.

В содержательном разделе основными ***задачами образовательной деятельности*** являются создание условий для:

– становления у детей ценностей здорового образа жизни;

– развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;

– приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

–формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В состав раздела входят:

- перспективно – тематические планы проведения организованной образовательной деятельности по следующим образовательным областям:

• Социально – коммуникативное развитие;

• Познавательное развитие;

• Речевое развитие;

• Художественно – эстетическое развитие;

• Физическое развитие.

- план взаимодействия с семьями воспитанников.

В организационном разделе описывается организации образовательного процесса и организационно-педагогических условий, расписание организованной образовательной деятельности, паспорт спортивного зала, перечень методических пособий и средств обучения.

Структура и содержание Рабочей программы определена сроком на 1 год и корректируется инструктором по физическому развитию в соответствии с реальными условиями, дополняется комплексно-тематическим планом, а так же дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности «Ступеньки начальной физической подготовки» .