

## **Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре**

**МБ ДОУ №149** Рабочая программа разработана на основе Основной образовательной программы МБ ДОУ №149 в соответствии с ФГОС ДО.

Рабочая программа включает содержание программ:

Базовая программа:

- Н.Е.Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» 2014г.

- Парциальные программы

- Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров.

- Театр физического воспитания и развития детей дошкольного возраста / Н.Н.Ефименко

- Ю.А.Кирилова «Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3-7 лет. Методический комплект программы Н.В. Нищевой

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду». Она не противоречит с задачами образовательной программы «От рождения до школы» в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

При разработке программы учитывалось комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Физическое развитие реализуется через тематические модули «Здоровье» и «Физическая культура»

В рабочей программе отражены **направления физического развития**

1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений

- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

2. Становление ценностей здорового образа жизни,

- овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

Поставленные задачи решаются через **комплексное использование всех средств физического воспитания** в ДОУ:

- Гигиенические факторы (общий режим, рациональное питание, гигиена одежды и помещений). Большое значение имеет воспитание, обеспечивающее гигиену нервной системы – предупреждение переутомления ребенка на протяжении всего дня, а также в разных видах деятельности, предупреждение чрезмерного нервного, в том числе эмоционального, напряжения.

- Одним из ведущих средств физического воспитания являются физические упражнения. Профилактическая, развивающая, лечебная, реабилитационная направленность в подборе физических упражнений обеспечивает многообразное их воздействие. Разработан примерный перечень физических упражнений, отражающий возрастные возможности детей, обеспечивающий освоение двигательных навыков и удовлетворяющий потребность дошкольников в двигательной активности.

**Основными принципами** системы рациональной организации двигательной активности детей выступают:

1. Ежедневные занятия физической культурой, преимущественно на открытом воздухе. Занятия проводятся инструктором по физической культуре, воспитателем, музыкальным руководителем.
2. Преобладание циклических упражнений во всех видах двигательной активности для тренировки общей выносливости – наиболее ценного оздоровительного качества.
3. Частая смена упражнений при многократной повторяемости одного упражнения.
4. Важнейший и основной раздел занятий по физической культуре и прогулки – подвижные игры, в том числе народные.
5. Моторная плотность занятий по физической культуре – до 80% и более, для прогулок – 60%.
6. Обязательное музыкальное сопровождение физкультурных занятий.
7. Преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей.

8. Обеспечение оптимальной развивающей среды, способствующей физическому развитию детей, их самовыражению.

Основные задачи физкультурно-оздоровительной работы:

1. Укрепление соматического и психического здоровья детей.
2. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
3. Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической и двигательной подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.
4. Создание условий для реализации потребности в двигательной активности (построение развивающей среды) и режима двигательной активности.

Помимо решения задач формирования основных двигательных умений и навыков, охраны и укрепления здоровья дошкольников и формирования потребности в физическом совершенствовании в рабочей программе ставятся задачи развития творческого воображения и формирования осмысленной моторики с использованием технологий и принципов программ Кудрявцева В.Т. и Ефименко Н.Н.

Организационными формами работы по физическому развитию являются:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями, физкультминутки, гимнастика после дневного сна);
- активный отдых (физкультурные праздники, досуги, Дни здоровья);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- работа с семьей.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим.