

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Рабочая программа инструктора по физической культуре - нормативный документ дошкольного образовательного учреждения, характеризующий систему организации образовательной деятельности, разработанный на основе Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 12 «Алтынчэч» Бавлинского муниципального района (ООП ДО ДОУ).

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 года №1155), на основе основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №12 «Алтынчэч» Бавлинского муниципального района РТ, в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020 года №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

разработанных дошкольным образовательным учреждением в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), с учётом основной (примерной) образовательной программы дошкольного образования

**Целью рабочей программы** является целенаправленное педагогическое воздействие, направленное на сохранение и укрепление здоровья, развитие физиологических функций организма, развитие движений, двигательных навыков и физических качеств, необходимых для всестороннего гармоничного развития личности.

Создание условий для накопления ребенком опыта двигательной деятельности и общения в процессе активного взаимодействия с окружающим миром, другими детьми и взрослыми.

Обеспечение оптимальных условий для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

**Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка;
- закаливание организма;
- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- развитие индивидуальных физических способностей;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование двигательных навыков и умений;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены.
- формировать понятия о значимости занятий физической культурой для человеческого

организма;

- знакомить и формировать представления о различных видах спорта, символике и спортивных состязаниях;

- воспитание потребности к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка,

настойчивость и т.д.);

- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Работа по освоению учебной программы проводится инструктором по физическому воспитанию в следующих **возрастных группах**:

Младшая

Средняя

Старшая

Подготовительная группа

### **Принципы и подходы к формированию Программы:**

Обеспечение всестороннего развития каждого ребенка, в том числе развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

2. Принцип возрастного соответствия - содержание и методы дошкольного образования должны соответствовать психологическим законам развития и возрастным возможностям детей;

3. Принцип научной обоснованности и практической применимости - соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

4. Соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности - решение поставленных целей и задач на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;

5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно-нравственных и социокультурных ценностей;

6. Принцип позитивной социализации детей на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;

7. Обеспечение преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;

8. Принцип индивидуализации дошкольного образования, что означает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей;

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с ребенком, что означает понимание (признание) уникальности, неповторимости каждого ребенка; поддержку и развитие

инициативы детей в различных видах деятельности;

10. Учет региональной специфики и варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

11. Принцип открытости дошкольного образования;

12. Принцип эффективного взаимодействия с семьями воспитанников;

13. Принцип преимущества сетевого взаимодействия с местным сообществом;

14. Создание современной информационно-образовательной среды организации;

15. Принцип профессионального и личностного роста педагогов.

### **Характеристика особенностей физического развития детей второй младшей группы (3-4 лет)**

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия, движения совершенствуются. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых. Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по всеячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

### **Характеристика особенностей физического развития детей средней группы (4-5 лет)**

Движения имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы, могут обсуждать результаты своих действий. Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих из них еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения ног и рук.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание несильное, полет короткий, движения рук малоактивны. Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук. А также мягко приземляться, сохраняя равновесие. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, тазового пояса, недостаточным умением концентрировать усилия в нужный момент.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление

полета и силу броска. Однако для многих из них ловля предмета еще затруднительна. Дети постепенно осваивают езду на трех- и двухколесных велосипедах, на санках, ходьбу и спуск с небольших горок на лыжах, катание на коньках, роликах. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе, соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

### **Характеристика особенностей физического развития детей старшей группы (5-6 лет)**

У детей 5—6 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих время двигательной реакции, быстроту и скорость однократных движений, частоту повторяющихся. Дошкольники хорошо приспособлены к скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляет основное содержание их игр.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к достаточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности.

### **Характеристика особенностей физического развития детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)**

Высокая потребность в движениях у детей 6—7 лет сохраняется. Двигательная активность становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Вынужденную гиподинамию при длительном просмотре телевизионных передач, видеофильмов, на занятиях, во время компьютерных игр они компенсируют последующим увеличением количества и интенсивности движений. Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. У старших дошкольников все показатели ловкости в значительной мере улучшаются.

Дети быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными по координации движениями, умеют действовать рационально, проявляя находчивость, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям деятельности, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений, лучше ориентируются в окружающей обстановке, сохраняют устойчивые положения тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности.

### **Основные формы взаимодействия с родителями:**

**Знакомство с семьей:** встречи-знакомства, посещение семей, анкетирование семей.

**Информирование родителей о ходе образовательного процесса:** дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, соревнований.

**Образование родителей:** консультации, выступления на родительских собраниях, проведение мастер-классов.

**Совместная деятельность:** привлечение родителей к организации конкурсов,

соревнований, семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности, городских соревнований.