

## Аннотация

### к рабочей программе инструктора по физической культуре

Рабочая программа (далее Программа) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ДС №31 «Журавлик».

Программа ориентирована на реализацию общеобразовательных задач дошкольного образования.

Программа рекомендована для детей 3-7 лет и реализуется, в течение 1 учебного года.

Цель Программы: создание условий обеспечивающих равные стартовые возможности для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни, с учетом его интересов и потребностей.

#### Задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;
- укреплять, сохранять и восстанавливать здоровье детей посредством организации занятий с использованием подвижных игр и игр с элементами спорта;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- формировать элементарные нормы и правила здорового образа жизни;
- развивать двигательные способности дошкольников посредством положительного воздействия на их развитие подвижных игр и игр с элементами спорта; расширять знания детей о значении занятий физической культурой.
- формировать у детей осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- формировать начальные представления о некоторых видах спорта.

#### Принципы:

1. *Принцип непрерывности* - выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени.

2. Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающих тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

3. Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

4. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

5. *Принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

6. *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

### Планируемые результаты освоения Программы

#### Результаты образовательной деятельности (четвертый год жизни):

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №31 «Журавлик» Старооскольского городского округа

- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

**Результаты образовательной деятельности (пятый год жизни):**

- в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физическими пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
- ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности, видоизменяет физическое упражнение, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;
- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;
- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

**Результаты образовательной деятельности (шестой год жизни):**

- двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическим упражнениям;
- ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, ребенок способен творчески составить несколько комбинации из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок мотивирован, на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

**Результаты образовательной деятельности (седьмой год жизни):**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №31 «Журавлик» Старооскольского городского округа

- двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения;
- в двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- осознает зависимость между качеством выполнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты их основных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости в своих движениях;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыки личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

**Срок реализации рабочей программы:** один учебный год.