

## Рабочая программа инструктора по ФК

### Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе комплексной программы «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой и современных методик, педагогических технологий: В.Т. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления», М.А. Рунова «двигательная активность в детском саду».

**Цель «Программы»** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности.

#### **Задачи программы:**

- развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни, выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д;
- создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Для решения задач физического воспитания детей в ДОО используются следующие *педагогические средства*: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения.

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: сентябрь - вводная, апрель - май — заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости).

Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно.

Продолжительность занятий:

Младшая группа – 15-20 минут;

Средняя группа – 20-25 минут;

Старшая группа – 25 - 30 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Третье физкультурное занятие проводится воспитателем во время организации прогулок. В группах раннего возраста занятия проводятся воспитателем. Спортивные праздники 2 – 3 раза в квартал в каждой возрастной группе.

Занятия проводятся по общепринятой структуре, состоящей из вводной, основной и заключительной части. Вводная часть подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку. Основная часть направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств. Заключительная часть – должна обеспечить ребенку постепенный переход от напряженного и возбужденного состояния, вызванного упражнениями основной части занятия, относительно спокойному.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с работниками дошкольного учреждения и родителями повышает эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Инструктор по физической культуре оказывает помощь педагогам и родителям по различным вопросам физического совершенствования детей. Планирование совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения и оформляется в виде планов: консультаций для воспитателей и родителей, выступлений на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях, родительских собраниях.