**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

 **г. Мурманска №72**

**Аннотация к программе по освоению образовательной области**

**«Физическое развитие»**

(с 3 до 7 лет)

Инструктор по физической культуре

Рябоволова Е.В.

**Актуальность программы.** Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

**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, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуаций.

**Задачи программы:**

* 1 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 ДОУ используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения, спортивная секция «Крепышок».

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

В ***целевом разделе*** представлены цели и задачи реализации программы, планируемые результаты освоения содержания двигательной деятельности по физическому развитию детей 4 – 7 лет, общие подходы к проведению медико- педагогического мониторинга ИФРР. Дана общая характеристика особенностей физического развития детей по возрастам.

**Программа ориентирована:**

* образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 72, с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «Мир открытий». //

Науч. рук. Л.Г. Петерсон / Под общей ред. Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой;

* парциальной программы физического развития детей 3 – 7 лет «Малыши – крепыши» Бережновой О.В., Бойко В.В.; в соответствии с нормативно – правовыми документами:
* Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
* Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 15 мая 2013 г. № 26 (с изм. От 04.04.2014 г.), зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., рег. № 28564 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
* Конвенцией ООН о правах ребенка;
* Уставом МБДОУ г. Мурманска № 72.

**Форма проведения:**

**В программе использованы** вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, ритмические композиции, танцевальные движения под музыкальное сопровождение, сюрпризные моменты.

**Сроки реализации программы. Этапы реализации программы:**

Общая продолжительность реализации Программы составляет 3 года:

* первый год - обучение детей 3-4 лет;
* второй год - обучение детей 4-5лет;
* третий год – обучение детей 5-6 лет;

**Предполагаемый результат:** При систематичности занятий, при правильной их организации у детей должны сформироваться следующие умения и навыки:

* выносливость;
* пластичность;
* эмоциональная раскрепощенность;

 - личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

**Диагностический инструментарий.** Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования. Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и мед. работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Врач должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

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

**Создание условий для проведения диагностики:**

1. Организация диагностики проводится точно по плану совместно с воспитателем группы (индивидуально или с несколькими детьми)
2. На диагностику детей приводит воспитатель группы;
3. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;
4. Диагностику проводить поэтапно в течении 8- 10 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;
5. Скоростно-силовые и силовые тесты проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;
6. Приготовить измерительные приборы и предметы: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь;
7. Приготовить протоколы для тестирования

**Содержательная часть.** Физическое развитие занимает одно из ведущих мест в воспитательном процессе дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением.

***Содержательный раздел*** программы раскрывает образовательную деятельность по физическому развитию дошкольников в каждой возрастной группе. Представлены формы и методы по приобщению детей к физической культуре, возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

***Организационный раздел*** содержит учебно-методическое обеспечение программы, раскрывает структуру образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников. В данном разделе так же отражена культурно-досуговая деятельность физкультурно-оздоровительной направленности. Одним из основных условий реализации программы по физическому развитию является взаимодействие всех участников педагогического процесса(ребенок – педагоги ДОУ – родители).

**Структура занятия.** Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений работоспособность человека возрастает постепенно. Затем она держится некоторое время на оптимальном уровне, после этого начиняет снижаться. Поэтому к выполнению сложных упражнений (большой интенсивности и повышенной скорости бег, прыжки, метание и др.) нужно подготовить все органы и системы организма (костная, мышечная, сердечнососудистая, дыхательная, нервная). В противном случае возможны травмы (растяжение, разрыв связок, мышц), а также нарушение функции систем организма, в том числе нервной. В свою очередь недостаточная подготовка нервной системы может повлиять на процесс восприятия и усвоения упражнений, на качество их выполнения,

Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяют основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение.

Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев и плясок.

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Общая подготовка наилучшим образом обеспечивается обще-развивающими упражнениями, воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями (ходьба, бег, прыжки), которые усиливают деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает.

Специальная подготовка направлена на «разогревание» тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в первом упражнении, проводимом в основной части занятия. Например, если таким упражнением окажется прыжок, то к этому надо подготовить мышцы ног, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук. Специальная подготовка решается с помощью обще-развивающих и подготовительных (типа подводящих) упражнений.

В основной части занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

Содержание этой части занятия составляют основные движения (бег, прыжки, метание, лазанье и др.), игры большой подвижности, игры-эстафеты, а также в некоторых случаях элементы танцев, плясок. Когда в основную часть занятия вводят несколько наиболее сложных движений, то перед каждым из них дают подготовительные, подводящие упражнения.

В основной части занятия могут разучиваться наиболее сложные общеразвивающие упражнения. Они используются и в качестве подготовительных и подводящих упражнений к основным движениям, а также для развития гибкости, силы, координации движений.

После основной части следует заключительная. Ее назначение снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие  упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера («Найди  предмет». «Найди,  где спрятано» и др.).

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны; содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

**Информационное обеспечение.**

1. Гаврилова В.В. - Занимательная физкультура для детей 4 — 7 лет. - Волгоград: Учитель, 2009
2. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М.: Знание, 2005
3. Громова О.Е. Спортивные игры для детей . – М.:ТЦ Сфера, 2002.
4. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
5. Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
6. Филиппова О.С. Олимпийское воспитание.
7. Подписные издания: журнал «Управление ДОУ», 2004 №1 (13).
8. Интернет: [www.detskiysad.ru,](http://www.detskiisad.ru/) [www.mail.ru](http://www.mail.ru/)[,](http://www.detskiisad.ru/) [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru/)