**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**



**г. Мурманска №72**

**Аннотация к рабочей программе по физическому воспитанию**

Рабочая программа составлена на основе примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Физическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании образовательного процесса дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Важнейшей **задачей**, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности; а также поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушениями осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниями. В этой связи **актуальной** становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами физического воспитания.

**Задачи:**

1. *Оздоровительные:*

* Охрана жизни и укрепления здоровья.
* Улучшение физического развития.
* Функциональное совершенствование.
* Повышение работоспособности организма ребенка.
* Закаливание.

2. *Образовательные:*

* Формирование двигательных навыков и умений.
* Развитие физических качеств.
* Формирование навыков правильной осанки и гигиены.
* Освоение специальных знаний.

3. *Воспитательные*

* Формировать и развивать инициативу, чувство товарищества и коллективизма, взаимопомощи и трудолюбия, культуру поведения.
* Воспитание потребности в ежедневных занятиях физкультурой
* Выявление способностей и склонностей детей к дальнейшим занятиям определенными видами спорта;
* Приобщение детей к традициям физкультуры и спорта.

**Формы работы по физической культуре:**

**Занятия** по программе составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к методике построения и проведения занятий.

Программа предполагает проведение трех занятий в неделю в первую половину дня. В каждой возрастной группе два занятия проводятся в физкультурном зале, одно занятие на улице.

Продолжительность занятий: младшая группа – 10-15 минут, средняя группа – 15-20 минут, старшая группа – 20-25 минут, подготовительная группа – 25-30 минут.

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, к относительно спокойному.

**Физкультурные занятия на улице** обеспечивают выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Занятия, проводимые на свежем воздухе, строятся на обучении основным видам движения посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

Национально-региональный компонент отражается в подвижных играх (игры народов Севера) и в спортивных упражнениях (ходьба на лыжах с ноября по март).

Время занятий на улице зависит от климатических и погодных условий; занятие проводится в конце прогулки.

**Утренняя гимнастика -** это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» ребенка на весь предстоящий день.  Утренняя гимнастика включает различные виды физических упражнений таких как: бег, ходьба, прыжки. Применяются строевые упражнения, различные построения, перестроения, общеразвивающие упражнения, которые укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса, рук, туловища, ног. Продолжительность утренней гимнастики:

Младшая группа (3-4 года) – 5-6 минут.

Количество упражнений – 4.

Средняя группа (4-5 лет) – 6-8 минут.

Количество упражнений – 5.

Старшая группа (5-6 лет) – 8-10 минут.

Количество упражнений – 6.

Подготовительная группа – 10-12 минут.

Количество упражнений – 7.

**Диагностика физической подготовленности дошкольников** определяется тестами, выявляющими уровень развития у детей физических качеств и сформированности двигательных навыков. В физическом воспитании дошкольников тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

Диагностика проводится два раза в год: вводная – в сентябре (3-4 недели), итоговая – в мае (1-2 недели).

**Физкультурно-массовые мероприятия** включают все виды подвижной деятельности, служат основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее. Физкультурные развлечения, праздники и соревнования - это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, демонстрирующие движения дошкольников, а также подводящие итоги за определенный период работы. Соревнования привлекают многочисленных зрителей и служат мощным средством пропаганды и популяризации культуры и спорта.

Праздники проводятся один раз в сезон (осенью, зимой, весной) и посвящаются выдающимся событиям в спортивной жизни, знаменательным датам, отдельным видам спорта, известным спортсменам.

Физкультурное развлечение в дошкольном учреждении проводится 1 раз в месяц в вечернее время, в дни, когда нет физкультурных занятий. Развлечения проводятся как на воздухе, так и в помещении.

**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.