



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ  
КАЛГАНОВОЙ А.Г.**

**МАДОУ «ЮГОРКА»**

**Мегион, 2019**

**Цель:** - формирование у дошкольников потребности в бережном отношении к своему здоровью, совершенствование функций формирующегося организма, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, целостном развитии физических качеств.



## **Задачи:**

### **организационные**

- создавать условия для реализации потребностей в двигательной активности;
- функционально совершенствовать и повышать работоспособность организма ребенка;
- обеспечивать физическое и психическое благополучие.

### **оздоровительные**

- охранять и укреплять здоровье детей;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность;
- повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- удовлетворять потребность детей в движении



## **обучающие**

- прививать навыки правильной осанки, гигиены;
- формировать представления о своем теле, необходимости сохранения своего здоровья;
- формировать жизненно необходимые виды двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, езды на велосипеде; движений рук ног, туловища, головы; построений и перестроений;
- увеличивать запасы двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр с элементами спорта;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- расширять представления и знания о разных видах физических упражнений спортивного характера



## **развивающие**

- развивать физические качества: ловкость, координацию, выносливость, скоростно-силовые качества, чувство равновесия

## **воспитывающие**

- воспитывать интерес и любовь к занятиям спортом;  
-воспитывать нравственно-волевые черты личности, активность, самостоятельность;  
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;  
- содействовать развитию положительных эмоций, умению общаться со своими сверстниками, взаимопониманию и сопереживанию.



## **Специальные задачи физического развития и воспитания детей с ТНР**

- Развитие речевого дыхания
- Развитие речевого и фонематического слуха
- Развитие звукопроизношения
- Развитие выразительных движений
- Развитие общей и мелкой моторики
- Развитие ориентировки в пространстве
- Развитие коммуникативных функций
- Развитие музыкально ритмических способностей.



## Формы, способы, методы и средства реализации Программы

формы	методы	средства
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Ритмопластика</li> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>- групповые</li> <li>-индивидуальные</li> <li>- круговая тренировка</li> <li>• Спортивные досуги, развлечения, праздники</li> <li>• Дни здоровья</li> </ul>	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наглядные пособия (рисунки, схемы, кинофильмы)</li> <li>- показ физических упражнений</li> <li>- имитации (подражания)</li> <li>- зрительные ориентиры</li> <li>- звуковые ориентиры</li> <li>- помощь при обучении физическим упражнениям</li> </ul> <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- названия упражнений</li> <li>-описание</li> <li>- объяснение</li> <li>- пояснения</li> <li>- указания</li> <li>- команды, распоряжения</li> <li>- рассказ</li> <li>- беседа</li> </ul> <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений</li> <li>- проведение упражнений в игровой форме</li> <li>- проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- режим дня и занятий</li> <li>-режим сна и бодрствования</li> <li>- режим питания</li> <li>- гигиена одежды, обуви</li> <li>-гигиена групповых помещений, спортивного зала и площадки</li> <li>-гигиена спортивных снарядов и инвентаря</li> </ul> <p>Естественные силы природы (солнце, воздух и вода):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закаливание</li> <li>- массаж</li> <li>-физические упражнения</li> <li>-подвижные и спортивные игры на улице</li> <li>- оздоровительный бег</li> <li>- экскурсии</li> </ul>

## **Формы работы инструктора по физической культуре:**

### **С семьями воспитанников**

- Консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье;
- Участие в родительских собраниях;
- Проведение дня открытых дверей;
- Проведение занятий с участием родителей.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

### **С воспитателями**

- Помощь в проведении спортивных праздников и развлечений;
- Контроль за соблюдением детьми техники безопасности, страховка на занятиях



## **С музыкальным руководителем**

- Проведение праздников и развлечений;
- Помощь в подборе музыкальных композиций для физкультурных занятий и гимнастики;
- Помощь в подборе комплексов физкультминуток и ритмических упражнений;

## **С логопедами**

- педагогическая диагностика,
- двигательная активность,
- дыхательная гимнастика,
- речевая нагрузка,
- мелкая моторика,
- координация движения.



## **С медицинской сестрой**

-Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

-Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

-Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.



## КРУЖОК «ДЕТСКИЙ СТРЕТЧИНГ»

- Цель: физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.



## **Задачи:**

### **Образовательные:**

1. Знакомство с историей развития стретчинга;
2. Обучение детей основам техники стретчинга, снятию напряжения в теле при помощи определенных упражнений;
3. Изучение техники безопасности на занятиях, самоконтроль при выполнении упражнений.

### **Развивающие:**

1. Улучшение гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц;
2. Развитие памяти, мышления и внимания;
3. Формирование здорового костно – мышечного аппарата, снижение риска травматизма.

### **Воспитательные:**

1. Формирование интереса к данному виду деятельности;
2. Приобщение к здоровому образу жизни;
3. Устранение комплексов переживаний, связанных с физическим несовершенством тела; развитие в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей;
4. Воспитание трудолюбия, упорства и волевых качеств.



## **Возраст детей и срок реализации кружка**

Курс рассчитан на 1 год. Тренировки проводятся 1 раза в неделю (общий объем 12ч.40мин.), начиная с сентября месяца по май. Рассчитан для детей старших групп.

### **Планируемый результат освоения программы**

- повысить уровень физической подготовленности детей;
- развить физические и коммуникативные качества у детей имевших низкий уровень развития;
- стабилизировать эмоциональный фон у детей;
- снизить заболеваемость;
- сформировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия;
- развить психические качества, такие как: внимание, память, воображение;
- развить и функционально усовершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма детей;
- обогатить двигательный опыт детей для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга;
- путем поддержания инициативы детей в двигательной деятельности, добиться эмоционального самовыражения, и творчества в движениях;
- приобщить детей старшего дошкольного возраста и их родителей к здоровому образу жизни через воспитание потребности в двигательной активности.



## Тема по самообразованию

### «Физкультурно–оздоровительная работа в ДОУ в условиях внедрения ФГОС»

**Цель:** Усовершенствование комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, сохранение у родителей и воспитанников здоровья через физические упражнения.

#### **Задачи:**

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Созданий условий для реализации потребности детей в двигательной активности; воспитание потребности в здоровом образе жизни.



# Ожидаемые результаты:

- создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую игрой личность.
- положительная динамика показателей физического развития детей.
- формирование у детей и родителей осознанного отношения к физическому воспитанию ребенка;
- снижение показателей заболеваемости;

