**Рабочая программа по физическому воспитанию**

1. **Пояснительная записка.**

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.

**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. В занятия включены комплексы кинезиологических и дыхательных упражнений.

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 (Приложение 1) -** 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 (Приложение 2)** 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. В диагностике используются тесты, простые в использовании, имеющие высокую корреляцию с основными показателями здоровья и комплексно характеризующих развитие ребенка.

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.