

**Лангепасское городское муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение**

**«Детский сад общеразвивающего вида №4 «Золотой петушок»**

Принята:  
на Совете педагогов  
протокол № 1  
от «24» сентября 2015г.

Утверждена  
приказом заведующего  
№ 331 от «24» сентября 2015г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Инструктора по физической культуре**

**Цель программы:** Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

**Задачи:**

- Формировать у детей дошкольного возраста начальные представления о некоторых видах спорта, прививать целенаправленность и саморегуляцию в двигательной сфере, а так же становления ценностей здорового образа жизни *через:*

*Спортивно-развлекательные мероприятия*

*Взаимодействие со спортивными учреждениями города*

*Познавательные мероприятия для детей и родителей*

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
- Создание условий для реализации двигательной активности
- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия

Сетка занятий по физическому развитию составлена с учетом:

- санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013
- с учетом материально-технических условий ДОО,
- с учетом особенностей воспитательно - образовательного процесса в ДОО.

В сетке занятий предусмотрено три физкультурных занятия: два – в спортивном зале и одно занятие на улице продолжительностью.

В средних группах (с 4 до 5 лет) запланировано 2 занятия,  
каждое по 20 минут.

В старших группах (с 5 до 6 лет) запланировано 2 занятия,  
каждое по 25 минут.

В подготовительной к школе группе запланировано 2 занятий,  
каждое по 30 минут.

# Сетка занятий на 2015 – 2016 уч.год

	№ 4 (средняя)	№ 9 (средняя)	№ 5 (старшая)	№ 6 (старшая)	№8 (старшая)	№7 (подготовка)	№10 (подготовка)	№11 (подготовка)
<b>Понедельник</b>	Физ-ра на воздухе	Физ-ра на воздухе		9.40 – 10.05	9.00 – 9.25	Физ-ра на воздухе	Физ-ра на воздухе	10.20 – 10.50
<b>Вторник</b>			9.00 – 9.25			10.20 – 10.50	9.40 – 10.10	
<b>Среда</b>	9.00 – 9.20			Физ-ра на воздухе	9.35 – 10.00	10.20 – 10.50		15.30-16.00
<b>Четверг</b>		9.00 – 9.20	9.35 – 10.00	10.10-10.35	Физ-ра на воздухе			
<b>Пятница</b>	9.00 – 9.20	9.30 – 9.50	Физ-ра на воздухе				10.20 – 10.50	Физ-ра на воздухе

# СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

**Мониторинг** - 2 раза в год

## **Двигательная деятельность**

- утренняя гимнастика
- физическая культура
- подвижные игры
- гимнастика после дневного сна
- спортивные упражнения
- физкультурные досуги
- физкультурные праздники
- день здоровья
- каникулы
- динамические паузы
- спортивная секция «Спартанцы»

## **Нетрадиционные формы оздоровления**

- Музыкаотерапия
- Фитотерапия (фиточай витаминный)
- Фитонцидотерапия (лук, чеснок)

## **Закаливание**

- Контрастные воздушные ванны
- Ходьба босиком
- Облегченная одежда детей
- Мытье рук, лица, шеи прохладной водой

## **Основные формы организации двигательной деятельности**

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

# Поддержки детской инициативы

## Работа с одаренными детьми

**Цель программы:** Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствовать укреплению здоровья. Качественная подготовка к спартакиаде дошкольников.

## Организация занятий

Кол-во- 16 человек

Частота занятий – 1ё раз в неделю

Продолжительность – 30 мин

Форма занятий (методом круговой тренировки, в виде спортивных игр, учебно - тренировочные, занятия игрового характера, построенные на эстафетах и подвижных играх)