

Утверждаю  
Завед.МБДОУ «Чуораанычк»  
\_\_\_\_\_Е.С.Захарова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г

Рабочая программа инструктора по физической культуре  
образовательная область «Физическое развитие»  
для детей 3-7лет на 2022-2023 учебный год

Инструктор по физической культуре  
Ноговицына Н.Н

## Содержание рабочей программы

### 1. Целевой раздел

#### 1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г №273, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

#### 1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения.

2. Закон об образовании 2013 –ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»от 17 октября 2013г №1155

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования.

5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

### 1.3.Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системе организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

### 1.4.Цели и задачи реализации программы:

#### **Цель программы**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов , воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной , духовно- и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

#### **Задачи программы**

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Развивать двигательные качества и способности детей ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

- Способствовать становлению ценностей ЗОЖ, овладению его элементарными нормами и правилами ( в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Конкретизация задач по вопросам:

Формирование начальных представлений о ЗОЖ:

### **3-4 года**

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить бережно относиться к своему здоровью других детей. Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознают необходимость лечения. Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания. Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **4-5 лет**

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой). Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище. Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением. Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья. Знакомить с составляющими ЗОЖ.

### **5-6 лет**

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) ЗОЖ (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. Дать представление о роли и значении для здорового человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня. Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

### **6-7 лет**

Расширять представления о ЗОЖ об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональными питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.