

Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Основные цели и задачи следующие: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Оборудование физкультурного зала отвечает педагогическим и эргономическим требованиям; содействует освоению ребенком жизненно важных двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания.

Для формирования навыков ходьбы используются дорожки разной длины и ширины, дорожки со следами, наклонные доски, шнуры, канаты, зрительные ориентиры.

Для формирования навыков бега используются обручи, набивные мячи.

Освоению прыжков способствует использование скакалок, переносных стоек, батута, скамеек, обручей, барьеров.

Для формирования навыков метания мы используем большие, средние и малые мячи. мешочки с песком, корзины, мишени, кегли.

Освоению лазания способствует использование больших и малых дуг, канатов, веревочных лестниц, гимнастической стенки.

Физкультурное оборудование периодически меняется, появляются новые предметы, стимулирующие игровую, двигательную, познавательную активность детей. Упражнения с парашютом направлены на развитие ловкости, быстроты, положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка. Дети средней группы учатся согласовывать свои движения с движениями других детей, выполняя совместные взмахи парашютом. Дети старшего возраста могут устраивать перебежки под парашютом, используя волнообразные движения, играть с мячом.

Овладение ребенком новыми видами двигательных действий, так же как и совершенствование в уже имеющихся движениях, обусловлено уровнем развития двигательных способностей. Чем богаче запас движений детей, тем выше возможности проявления их двигательной активности в различных видах деятельности.

Для развития скоростных способностей используются упражнения в быстром и медленном беге, а так же подвижные игры с игровыми ситуациями, побуждающими ребенка изменить скорость движения.

Для развития силы используются общеразвивающие упражнения, укрепляющие крупные мышечные группы, утяжелители: мешочки с песком, медболы; выносливости – циклические упражнения в ходьбе и беге с игровыми заданиями.

Для развития гибкости используются статические и динамические упражнения.

Ловкость развиваем при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (веревка, парашют), играя в подвижные игры.

Большая часть физических упражнений способствует развитию координации движений, поскольку представляет собой перемещение в пространстве различных предметов или собственного тела: прыжки в глубину, броски, ловля, метание в цель, лазание по канату.

Занятия на совершенствование равновесия начинаем со статических положений, затем переходим к динамическим (ходьба на носках, перешагивания через препятствия), ходьба и бег по узкой дорожке, остановка по сигналу во время кружения или бега. Упражнения в равновесии играют значительную роль в формировании осанки ребенка.

Одним из наиболее эффективных средств коррекции различных нарушений осанки является фитбол. Составлены комплексы оздоровительной гимнастики на фитболах для детей старшего возраста. Всего 11 комплексов по 3 упражнения в каждом; меняются 2 раза в месяц. Используются в круговой тренировке.

Упражнения на батуте выполняют на каждом занятии дети всех возрастов. Дети старшего возраста - во время круговой тренировки, а младшего и среднего при поточной организации занятия. Развиваем ловкость, координацию движений; выполнение прыжков происходит в щадящем для опорно-двигательного аппарата режиме, при этом укрепляется связочно-мышечный аппарат голеностопного сустава.

Все пространство физкультурного зала безопасно, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Во время занятий на батуте, гимнастической стенке, фитболах дети обязательно страхуются. Для детей изготовлены карточки-схемы безопасного поведения на физкультурных занятиях.