

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №82 «Подсолнушек»

СОГЛАСОВАНО:  
Старший воспитатель  
Шагалиева Э.Ф. 2023г.  
31 08

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №82 «Подсолнушек»  
Р.С. Исаева  
31 08 2023г.



Введено в действие  
Приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад» № 82 «Подсолнушек»  
31 08 2023г.

Рассмотрено и принято  
на заседании педагогического  
совета от 31 08 2023г.  
протокол № 1

**Годовой план  
по физической культуре  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
Квятковская Е.Ю.,  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

г. Набережные Челны, 2023г.

## **Анализ выполнения годового плана за 2022-2023 учебный год**

На 2022 – 2023 учебный год были поставлены следующие задачи:

- 1. Взаимодействие ДОУ и семьи по формированию осознанного отношения к здоровью детей и семьи в целом через проектную деятельность.**
- 2. Продолжать работу над сохранением и укреплением психического и физического здоровья детей через формирование представлений о здоровом образе жизни.**
- 3. Продолжать работу по развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) по средствам нейроигр.**
- 4. Активизировать работу по сохранению и укреплению здоровья среди педагогов ДОУ по средствам здоровьесберегающих технологий.**

Работа по реализации поставленных задач велась согласно индивидуальному годовому плану по следующим направлениям:

- Организационно-педагогическая работа.
- Методическая работа и взаимодействие с педагогами.
- Работа с детьми.
- Работа с родителями.

В рамках организационно-педагогической работы было выполнено:

- оформление рабочей документации;
- проверка инвентаря к новому учебному году;
- подготовка оборудования и диагностических карт для проведения диагностики;
- проведение медико-педагогической оценки физического развития воспитанников;
- подведение итогов по результатам мониторинга.

В связи с закрытием ДОУ с 01.10.2022г. на капитальный ремонт диагностика была проведена только на конец учебного года.

Таблица физической подготовленности детей по возрастам  
на конец 2022-2023 учебного года

Возрастная группа	Обследовано детей	Готовые		Условно готовые		Не готовые	
		дети	%	дети	%	дети	%
Средние группы	53	49	92,5	4	7,5	0	0
Старшие группы	65	62	95,4	3	4,6	0	0
Подготовительные группы	53	52	98,1	1	4,9	0	0

Сводная таблица физической подготовленности детей по возрастам

за три года

Учебный год	Средние группы			Старшие группы			Подготовительные группы		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
2020-2021	94%	6%	----	93,6%	6,4%	----	89,5%	10,5%	----
2021-2022	94,1%	5,9%	----	94%	6%	----	95,1%	4,9%	----
2022-2023	94,2%	5,8%	----	95,4%	4,6%	----	98,1%	1,9%	----

По итогам диагностики по физическому развитию наблюдается стабильная динамика роста детей с высоким и средним уровнем физической подготовленности. Ребята с удовольствием занимаются физическими упражнениями, участвуют в подвижных играх. Движения детей стали мотивированными, дети научились понимать связь между характером движений и их целью. Дети отличаются высокой работоспособностью.

**Первая задача: Взаимодействие ДОУ и семьи по формированию осознанного отношения к здоровью детей и семьи в целом через проектную деятельность.**

Для достижения максимального эффекта в укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и жизненно важных двигательных умений у детей, развитии физических качеств, свою работу строю по принципу единства с семьей. Взаимодействие с семьями воспитанников позволяет повысить педагогическую компетентность родителей, объединить усилия ДОУ и семьи в вопросах физического воспитания. Для реализации данной задачи в течение года было проведено ряд консультаций: «Спорт и дети: В какую секцию отдать ребенка?», «Закаливание детей в домашних условиях», «Роль семьи в воспитании здорового ребенка», «Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей», «Показатели физической готовности ребенка к школе», а также индивидуальные консультации по текущим вопросам и просьбам родителей. С целью активизации здорового образа жизни в семье, а так же взаимодействия между родителями и детьми были проведены следующие спортивные праздники и развлечения: «Лучшая спортивная семья», «Военные учения», посвященные Дню Защитников отечества, «А ну-ка, мамы!».

С целью привлечения родителей и законных представителей к совместной оздоровительной работе, разработан и реализован семейный проект «Мы лучшая спортивная семья». В рамках проекта была апробирована авторская инновационная технология «Stretch ball story» (пластика-мяч-сказка). Данная технология основана на таких методиках как: игровой стрейтчинг, фитбол-гимнастика и двигательная сказкотерапия. Родители с большим энтузиазмом принимали участие в данном проекте, выполняли домашние задания, присылали фото и видеоотчеты, консультировались и вносили свои предложения, которые обсуждали во время круглых столов. В данном проекте каждый участник получил море позитивных эмоций и инструментов для улучшения здоровья всей семьи в целом. Итог проекта - инсценировка сказки «Просто так» совместно с

родителями, которую показали во время спортивного развлечения, посвященного Женскому международному дню.

В рамках консультационного центра «За руку с семьей» на базе МБДОУ № 82 «Подсолнушек», в течение года взаимодействовала с родителями детей, не посещающих дошкольное учреждение. Проводила консультации и практические занятие по укреплению здоровья детей раннего возраста.

**Вывод:** работа по данному вопросу велась плодотворно, повысился интерес родителей к активному образу жизни.

**Проблема:** проблема физического здоровья и воспитания является одной из актуальных в наше время, и имеет большой спрос и интерес среди родителей.

**Перспектива:** продолжить работу над формирование навыков здорового образа жизни и культуры здоровья в семье как базовой ценности, посредством использования традиционных и нетрадиционных форм взаимодействия с родителями.

**Вторая задача: Продолжать работу над сохранением и укреплением психического и физического здоровье детей через формирование представлений о здоровом образе жизни.**

Для реализации **второй задачи**, мной была изучена литература по взаимодействию психического и физического развития детей. Физическое здоровье неразрывно связано с их психическим здоровьем. А.Н. Леонтьев писал, что психика формируется в движении. Двигательная активность тонизирует центральную нервную систему детей, во время движения происходит активизация нервных клеток всех областей коры головного мозга. Для решения данной проблемы я использовала следующие методы и приемы:

- Нетрадиционные виды утренней гимнастики с использованием силовых упражнений с сопровождением веселой детской музыки, что повышает эмоциональное состояние детей и дает бодрый и позитивный заряд на весь день.

- Комплексы точечного массажа: стоп, рук, головы, лица с элементами релаксирующей музыки, во время которого не только активизируются все защитные функции организма, но и уравновешивается эмоциональное состояние ребенка, создается ощущение комфорта и защищенности.

- Ритмопластика и фитбол-гимнастика. Упражнения с фитболами улучшают функцию сердечнососудистой системы, дыхания, активизируют обмен веществ, защитные свойства и сопротивляемость всего организма в целом, а также развивают музыкально-ритмические и творческие способности детей. Установлено, что упражнения верхом на фитболе благоприятно влияют на профилактику и лечение таких заболеваний как сколиоз, остеохондроз, неврастения и другие.

- Занятия-путешествия, развлечения, спортивные праздники с элементами психогимнастики и музыкотерапии.

- Игры – перевоплощения, например «Птицы», «Море волнуется.....(дети превращались в различные геометрические фигуры), «Мышеловка», танец-игра «Летчики», в процессе которой дети перевоплощались в различных животных, птиц и т.д.

- Беседы: «Полезные и вредные привычки», «Режим дня», «Виды спорта», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Правильное питание».

- Игровые упражнения: «Полезно – не полезно», «Овощи – фрукты».

**Вывод:** работа по данному вопросу велась плодотворно, дети с удовольствием в хорошем эмоциональном состоянии посещают занятия по физической культуре, проявляют двигательное и речевое творчество. Педагог-психолог ДОУ отмечает благоприятный для детского коллектива микроклимат в процессе физической активности на занятиях по физической культуре .

**Проблема:** в современном мире вопрос физического и психического здоровья детей дошкольного возраста является актуальным и требует постоянного внимания.

**Перспектива:** воспитание гармонично развитой личности на основе духовно-нравственных ценностей народов, населяющих Республику Татарстан, исторических и национально-культурных традиций, средствами народных подвижных, спортивных игр и упражнений.

**Третья задача: продолжать работу по развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) по средствам нейроигр.**

Для реализации третьей задачи были разработаны консультации для педагогов: «Использование нейроигр и нейроупражнений для физического развития детей дошкольного возраста», «Технология «Stretch ball story» и ее влияние на формирование правильной осанки, «Роль скакалки в формировании ловкости и координационных качеств детей старшего дошкольного возраста», «Игры, которые лечат». Разработана и внедрена авторская инновационная технология «Stretch ball story» (пластика-мяч-сказка). Цель, которой формирование физически здоровой личности, готовой к творчеству и самоопределению. Данная технология основана на таких методиках как: игровой стрейтчинг, фитбол-гимнастика и двигательная сказкотерапия. Игровой стрейтчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме (в форме сказки). Упражнения данной методики способствуют улучшению подвижности суставов; мышцы становятся более эластичными и гибкими, формируется правильная осанка, развивается выносливость и чувство уверенности в свои силы. Упражнения с фитболами улучшают функцию сердечнососудистой системы, дыхания, активизируют обмен веществ, защитные свойства и сопротивляемость всего организма в целом, а также развивают музыкально-ритмические и творческие способности детей. Установлено, что упражнения верхом на фитболе благоприятно влияют на профилактику и лечение таких заболеваний как сколиоз, остеохондроз, неврастения и другие. Двигательная сказкотерапия способствует созданию позитивного эмоционального фона, повышению мотивации к двигательно-игровой деятельности, коррекции двигательных нарушений, развитию фантазии и речевого творчества, социализации детей в окружающем жизненном пространстве. В комплексе технология «Stretch ball story» (пластика-мяч-сказка) решает одновременно все выше перечисленные задачи, дети получают необходимые инструменты для оздоровления своего растущего организма. А так

же данная методика дает детям возможность раскрыть свой творческий потенциал в процессе движений, другими словами они учатся слышать и владеть своим телом и эмоциями, выражая их одновременно посредством движений и речи. Данный процесс затрагивает развитие межполушарной связи, что влияет на интеллектуальное развитие детей. Подводя итоги можно сказать, о том, что дети посредством методики «Stretch ball story» получают навыки здорового образа жизни, креативного мышления и речевого творчества, что очень важно для формирования успешной личности в современном мире. Ценность этой технологии заключается в том, что ее могут использовать все специалисты дошкольного учреждения: во время физкультминуток, индивидуальной работы, в игровой и театрализованной деятельности.

Поэтому в работе по данному направлению в нашем дошкольном учреждении прослеживается систематичность и последовательность.

С целью ранней профориентации детей ОВЗ и привлечения к здоровому образу жизни, приняли участие в детской олимпиаде «Границы профессий» в рамках регионального этапа чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс» в Республике Татарстан в компетенции «Адаптивная физическая культура и спорт». В рамках, которого детям была предоставлена возможность попробовать себя в роли инструктора по физической культуре, проявить свои лидерские качества, выносливость, внимание, стрессоустойчивость и физическую подготовленность. По итогам конкурса стали победителями в номинации «Лучший инструктор по физической культуре». По итогам детской городской Спартакиады «Первые шаги к ГТО» в рамках МО № 5 стали победителями и заняли почетное 1 место среди девочек.

ОД в течение года проводились в форме эстафетных игр, занятий-путешествий, занятий-тренеровок, с использованием здоровьесберегающих технологий: нейрогимнастика, нейроигры, йога, игровой стрейтчинг, «Stretch ball story» (пластика-мяч-сказка).

Согласно годовому плану были проведены следующие спортивные праздники и развлечения: «Грамотный пешеход» (старшие группы), «Мой веселый самокат» (средние группы), «Осторожно, велосипед!» (старшие, подготовительные группы), «Военные учения», посвященные Дню Защитников отечества (все возрастные группы), «А ну-ка, мамы!» (старшие группы), «Лучшая спортивная семья» (средние группы).

**Вывод:** используемые в процессе работы методы и приемы повысили интерес детей к спорту и физической культуре. На конец года улучшились показатели по общей физической готовности детей по программным требованиям, что свидетельствует проведенная диагностика.

В связи с малоподвижным образом жизни детей **проблема** развития физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) все еще актуальная и требует внимания.

**Перспектива:** совершенствование работы по развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) путем внедрения технологий валеологической направленности.

**Четвертая задача: активизировать работу по сохранению и укреплению здоровья среди педагогов ДОУ по средствам здоровьесберегающих технологий.**

Для реализации данной задачи для педагогов 2 раза в неделю были организованы занятия фитнесом с использованием спортивных тренажёров и инновационных методик (йога, стрейчинг, аэробика, спортивный танец, фитболгимнастика, ритмопластика). Приняли участие во Всероссийском конкурсе, организованном Профсоюзной организацией «Производственная подзарядка», а также во Всероссийской акции «Мы за здоровый образ жизни».

По итогам анкетирования можно сделать **вывод** о том, что данная работа благоприятно повлияла на здоровье и общее самочувствие педагогов, способствовала повышению положительного эмоционального фона и микроклимата в коллективе.

**Проблема:** целенаправленная работа по здоровьесбережению педагогов способствует не только эффективности профессиональной деятельности воспитателя, но и позволяет укрепить и сохранить здоровье детей – дошкольников, чем и обуславливается актуальность проблемы здорового образа жизни в дошкольных учреждениях. Таким образом, в ДОУ необходимо продолжать создавать условия, способствующие улучшению состояния здоровья педагогов и помогать им в осознании его ценности.

**Перспектива: усовершенствовать работу по сохранению и укреплению здоровья среди педагогов ДОУ по средствам инновационных технологий.**

В рамках стажировочной площадки выступила с мастер-классом по теме “Реализация инновационных подходов в становлении творческой личности ребенка”, “Нейроигры и “Body percussion” как метод формирования межполушарной связи детей дошкольного возраста”.

В рамках:

- городского семинара-практикума выступила по теме: «Укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста по средствам инновационных технологий через включение двигательного и речевого творчества»;
- приняла участие во Всероссийской научно-практической конференции «Сохраняя культуру, сохраняем нацию»;
- приняла участие в проведении тематического мероприятия совместно с Прикамским ТУ Минэкологии РТ по теме “День эколят”;
- Организовала и провела открытые занятия по физической культуре для студентов II курса 44.02.01 Дошкольное образование ГАПОУ “Набережночелнинский педагогический колледж”;
- приняла участие в подготовке победителей регионального чемпионата “Абилимпикс-2022”;
- организовала и провела для студентов II курса 44.02.01 Дошкольное образование ГАПОУ “Набережночелнинский педагогический колледж” мастер-класс на тему “Организация игровой деятельности с детьми дошкольного возраста”.

Приняла участие в следующих конкурсах:

- Республиканский этап Всероссийского конкурса «Воспитатели России», победитель в номинации «Лучший работник образовательной организации».

- Региональный чемпионат по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья среди детей “Абилимпикс, победитель в номинации «Лучший инструктор по физической культуре».

- Городская Спартакиада “Первые шаги к ГТО” в рамках МО № 5, диплом 1 степени среди девочек.

- Региональный конкурс для работников образовательных учреждений «Открытые сердца», диплом 1 степени.

- Региональный конкурс на соискание гранта «Энергия добра», организованный ПАО «Татанефть», победитель в номинации «Поддержка современных практик здорового образа жизни (Здоровый образ жизни и туризм).

Опубликовала статью во Всероссийском научно-образовательном журнале «ВЕСТНИК дошкольного образования» «Body percussion» (телесная перкуссия) как нетрадиционный метод оздоровления и формирования межполушарной связи детей дошкольного возраста».

Главный Эксперт Детской олимпиады возможностей-конкурса ранней профориентации «Границы профессий» в рамках регионального этапа Национального чемпионата по профессиональному мастерству среди людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья “Абилимпикс” в Республике Татарстан.

Являюсь участником творческой группы по разработке и реализации проектов в рамках конкурсно-грантовой деятельности.

Таким образом, исходя из всего выше сказанного, на новый 2023-2024 учебный год были поставлены следующие задачи:

- 1. Формирование навыков здорового образа жизни и культуры здоровья в семье как базовой ценности, посредством использования традиционных и нетрадиционных форм взаимодействия с родителями.**
- 2. Воспитание гармонично развитой личности на основе духовно-нравственных ценностей народов населяемых Республику Татарстан, исторических и национально-культурных традиций, средствами народных подвижных, спортивных игр и упражнений.**
- 3. Совершенствование работы по развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) по путем внедрения технологий валеологической направленности.**
- 4. Усовершенствовать работу по сохранению и укреплению здоровья среди педагогов ДОУ по средствам инновационных технологий.**

## План работы.

<b>№</b>	<b>Содержание работы, мероприятия</b>	<b>Срок выполнения</b>	<b>Ответственный</b>
<b>2. Методическая работа.</b>			
1.	Разработать рабочую программу, составить перспективный и календарный план работы с детьми в соответствии с ФОП ДО , ФГОС ДО	Август/Сентябрь	физ. инструктор
2.	Проработать методическую литературу в соответствии ФОП ДО	В течение года	физ. инструктор
3.	В целях самообразования изучить литературу для формирования полноценных двигательных навыков у детей с общим недоразвитием речи на физкультурных занятиях	В течение года	физ. инструктор
4.	Участие в работе МО, семинарах, конференциях	В течение года	физ. инструктор

## 2. Физкультурно-оздоровительная работа.

1.	Обработать данные медосмотра, оформить листы здоровья.	Сентябрь	физ. инструктор, медсестра
2.	Провести мониторинг физической подготовленности детей.	Октябрь/ Апрель	физ. инструктор
3.	Составление плана индивидуальной коррекционной работы	Ноябрь/ Май	физ. инструктор
4.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях	В течение года	физ. инструктор, старший воспитатель, медсестра
5.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с использованием	Ежедневно в течение года	физ. инструктор, старший воспитатель,

	утренней гимнастики и гимнастики после сна.		медсестра
6.	Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, оздоровительный бег на воздухе.	Ежедневно в течение года	физ. инструктор, старший воспитатель, медсестра, воспитатели групп

### 3. Физкультура в режиме дня.

1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	воспитатели групп, физ. инструктор
2.	Физкультурные занятия в зале и на улице	По расписанию	физ. инструктор
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	воспитатели групп
4.	Двигательные разминки и физкультминутки	Ежедневно	воспитатели групп
5.	Гимнастика после сна	Ежедневно	воспитатели групп
6.	Индивидуальная работа с детьми	Ежедневно	физ. инструктор, воспитатели групп
7.	Самостоятельная двигательная активность детей	Ежедневно	воспитатели групп
8.	Физкультурные досуги	В течение года	физ. инструктор
9.	Физкультурные праздники	2 раза в год	физ. инструктор воспитатели групп, музыкальный руководитель.
10.	Туристические походы и экскурсии	в течение года	физ. инструктор воспитатели групп

### 2. Организационно-массовая работа.

1.	Составить календарный план развлечений для детей	Август	физ. инструктор
2.	Провести физкультурные праздники	2 раза в год	физ. инструктор, музыкальный руководитель, воспитатели групп

3.	Провести физкультурные досуги	В течение года	физ. инструктор
4.	Обновление спортивных уголков в группах соответственно возрасту детей	В течение года	физ. инструктор, воспитатели групп
5.	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей	В течение года	физ. инструктор

## 2. Работа с воспитателями.

1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду	В течение года	физ. инструктор
2.	Консультирование и оказание практической помощи воспитателям и специалистам ДОУ	В течение года	инструктор по ФК
3.	<b>Информация на стенд:</b> Наглядная информация: стенд «Физкульт – новости»	В течение года	инструктор по ФК
5.	<b>Консультации</b> на тему: - «Валеологическое воспитание дошкольников» - «Физическая готовность к школе детей старшего дошкольного возраста» - «Технология «Stretch ball story» и ее влияние на формирование правильной осанки. - «Игры для дошкольников с элементами валеологии». - «Народные игры и их влияние на физическое здоровье детей».	Октябрь  Январь  Февраль  Март  Апрель	инструктор по ФК
6.	Практические занятия «Спортивная минутка»	В течение года	инструктор по ФК

## 6. Работа с родителями.

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы	В течение года	физ. инструктор
2.	Неделя открытых дверей	Апрель	физ. инструктор

3.	Приглашение родителей на зимние и летние детские спортивные праздники	По плану	физ. инструктор, воспитатели.
4.	Консультации: - «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью!» - «Важность и значение народных подвижных игр в физическом воспитании и развитии детей» - «Здоровье начинается со стопы» - «Показатели физической готовности ребенка к школе» - Физическое развитие детей в домашних условиях - Индивидуальные консультации по текущим вопросам и просьбам родителей	Сентябрь  Октябрь    Ноябрь  Декабрь  Апрель  В течение года	инструктор по физкультуре
5.	<b>Информация на стенды:</b> - «В народные игры играем – здоровье укрепляем!» - «Семейный кодекс здоровья» - «Почему важен режим дня?!»	Октябрь  Ноябрь  Декабрь	физ. инструктор

## **7. Календарный план активного отдыха детей.**

1.	Спортивное развлечение «На урок в Авто городок» (старшие группы)	Ноябрь	физ. инструктор
2.	«Зимние народные забавы и затеи!» (средние группы)	Январь	физ. инструктор, воспитатели групп
3.	Военно-патриотическая игра «Турнир будущих воинов!» (все возрастные группы)	Февраль	физ. инструктор
4.	«Сто затей для 100 друзей!» (подготовительные группы)	Март	физ. инструктор
5.	Мой веселый самокат	Май	физ. инструктор

	(средние группы)		
6.	Осторожно, велосипед! (старшие, подготовительные группы)	Май	физ. инструктор

## **8. Работа с сотрудниками.**

1.	Проведение оздоровительной работы (производственная гимнастика)	В течение года	физ. инструктор
2.	Занятия по фитнесу	2 раза в неделю	физ. инструктор
3.	Участие в городских спортивных соревнованиях	В течение года	физ. инструктор
4.	Сеансы в соляной комнате	2 раза в год по 10 сеансов	ст. медсестра
5.	Сеансы кислородного коктейля	2 раза в год по 10 сеансов	ст. медсестра

## **9. Работа с социальными партнерами.**

1.	Экскурсия в школу (посещение урока по физической культуре в школе)	Ноябрь	физ. инструктор, ст. воспитатель.
2.	Взаимопосещение уроков и ОД.	В течение года	физ. инструктор.
3.	Спортивное соревнование «Юные спортсмены»	Февраль	физ. инструктор, ст. воспитатель.
4.	Практические занятия по физической культуре для студентов ГАПОУ «Набережночелнинский педагогический колледж»	Апрель	физ. инструктор, ст. воспитатель