

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 22 «Солнышко» комбинированного вида города Кызыл Республики Тыва.

Утверждаю;
Директор МАДОУ д/с №22
МОНГУШ Л.Б.
«10» августа 2021г.



**Годовой план инструктора по физической культуре
на 2021-2022 учебный год.**

составила: Курбанова П.К.
инструктор по ф.к.

г.Кызыл-2021г.

График утренней гимнастики на 2021-2022 учебный

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
8:00 «Радуга- Ангелочки»	«Цветочки- Радуга»	«Радуга- Ангелочки»	«Цветочки- Радуга»	«Радуга- Ангелочки»
8:07 «Фантазеры- Семицветик»	«АБВГДейка »	«Фантазеры- Семицветик»	«АБВГдейка»	«Фантазеры - Семицветик »
8:14 «Совята»	«Пчелки»	«Совята»	«Пчелки»	«Совята»
8:21 «Звездочки»	«Любознайки »	«Звездочки»	«Любознайки »	«Звездочки»
8:27	«Звездочки»		«Звездочки»	

**Расписание непосредственно образовательной деятельности по
физическому развитию.**

Понедельник	Курбанова П.К.
	8.00-8.35- утр. гимнастика 9.00-9.20- гр. «Радуга» 9.40-10.00- гр. «Ангелочки» 10.30-10.55- гр. «АБВГ Дейки» 11.00-11.30- гр. «Звездочки» (на улице).
Вторник	15.05-15.30- гр. «Фантазеры» 15.40-16.10- гр. «Звездочки» 16:20-16:50- гр. «Любознайки» (на улице).
Среда	8.00-8.35- утр. гимнастика 9.00-9.20- гр. «Ангелочки» 9.40-10.00- гр. «Радуга» 10.20-10.45- гр. «АБВГ Дейки» 10.55-11.25- гр. «Любознайки»
Четверг	8.00-8.35- утр. гимнастика 9.00-9.30- гр. «Звездочки» 10.30-10.55- гр. «Фантазеры» (на улице). 11.00-11.20- гр. «Радуга» (на улице)
Пятница	8.00-8.35- утр. гимнастика 9.00-9.30- гр. «Любознайки» 9.45-10.10- гр. «Фантазеры» 10.30-10.55- гр. «АБВГ Дейки» (на улице). 11.10-11.30- гр. «Ангелочки»

Циклограмма

инструктора по физической культуре Курбанова П.К.

Дни недели	Время	Содержание деятельности	Группы
Понедельник	7.50-8.00	подготовка к утренней гимнастике утренняя гимнастика	6;8;10;12;14
	8.0- 8.38		
	8.30-9.00	подготовка к занятиям занятие занятие занятие (на улице) планирование занятий консультативно-индивидуальная работа с воспитателями	8
	9.00-9.20		10
	9.40-10.00		7
	10.30- 10.55		14
	11.00-11.30		
	11.30-12.00		
12.00-13.00			
Вторник	13.00- 14.00	заполнение документации планирование занятий	
	14.00-15.00		
	15.05-15.30	занятие занятие занятие заполнение документации	12
	15.40-16.10		14
	16.20-16.50		
	17.00-18.00		
Среда	7.50-8.00	подготовка к утренней гимнастике утренняя гимнастика	6;8;10;12;14
	8.0- 8.38		
	8.30-9.00	подготовка к занятиям занятие занятие занятие (на улице) занятие планирование занятий консультативно-индивидуальная работа с воспитателями	8
	9.00-9.20		10
	9.40-10.00		7
	10.20- 10.45		14
	10.55-11.25		
	11.30-12.00		
12.00-13.00			

Четверг	7.50-8.00	подготовка к утренней гимнастике	6;8;10;12;14
	8.0- 8.38	утренняя гимнастика	
	8.30-9.00	подготовка к занятиям	8
	9.00-9.30	занятие	10
	10.30-10.55	занятие (на улице)	7
	11.00- 10.30	занятие (на улице)	
	11.30-12.00	планирование занятий	
	12.00-13.00	консультативно-индивидуальная работа с воспитателями	
Пятница	7.50-8.00	подготовка к утренней гимнастике	6;8;10;12;14
	8.0- 8.38	утренняя гимнастика	
	8.30-9.00	подготовка к занятиям	8
	9.00-9.30	занятие	10
	9.45-10.10	занятие	7
	10.30- 10.55	занятие (на улице)	14
	11.10-11.30	занятие	
	11.30-12.00	планирование занятий	
	12.00-13.00	консультативно-индивидуальная работа с воспитателями	

ГОДОВЫЕ ЗАДАЧИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

1. Укреплять физическое здоровье детей оздоровительно-профилактическими мероприятиями.
2. Сохранять и укреплять здоровье. Повышать профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата. Формировать осознанное положительное отношение детей к здоровому образу жизни. Обеспечить психологический комфорт.
3. Создавать благоприятные условия для развития ведущих двигательных способностей через направленный отбор содержания физических упражнений и их дозировку.
4. Воспитывать волевые качества в подвижных играх, соревнованиях. Развивать физические и основные качества : силу, ловкость, координацию движения, гибкость, выносливость, быстроту.
5. Повышать и укреплять выносливость к динамической работе за счет упорядочения характера мышечной активности.
6. Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела.

Ц Е Л И :

1. Формировать основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.
2. Прививать навыки здорового образа жизни и умение владеть своим телом на занятиях физической культурой и занятиях по профилактике нарушения осанки и плоскостопия путем повышения интереса.
3. Развивать выразительность двигательных действий.
4. Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.
5. Обеспечить систематическую тренировку мелкой мускулатуры, точных движений рук.
6. Повышать тренированность организма детей.
7. Поддерживать и развивать у детей интерес к подвижным играм и создавать базу для развития организаторских способностей.
8. Создавать благоприятные физиологические условия для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося дефекта осанки.

№	Содержание работы мероприятия	Срок выполнения	Ответственный
1. Методическая работа.			
1	Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях	Сентябрь	физинструктор
2.	Подобрать комплексы общеразвивающих упражнений для всех возрастных групп.	Сентябрь	физинструктор.
3	Проработать методическую литературу.	в течение года	физинструктор
4.	Подобрать комплексы гимнастики после сна для всех возрастных групп.	Сентябрь	физинструктор
5.	В целях самообразования изучить основные виды круговой тренировки в подготовительной группе.	в течение года	физинструктор
6	Коррекционно- оздоровительная работа в ДОУ в условиях ФГОС	в течении года	физинструктор
7	Реализация образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС	в течении года.	физинструктор

2. Физкультурно-оздоровительная работа.			
1.	Обработать данные медосмотра, оформить листы здоровья.	сентябрь	физинструктор, медсестра
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей.	Сентябрь - май	физинструктор
3.	Осуществлять медико- педагогический контроль на физкультурных занятиях	в течение года	физинструктор, методисты, медсестра

4	Обеспечить контроль по закалыванию детей в сочетании с использованием гимнастики утренней и после сна.	ежедневно в течение года	физинструктор, методисты, медсестра
5	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	физинструктор, методисты, медсестра, воспитатели групп.

3. Физкультура в режиме дня.

1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	физинструктор, воспитатели групп
2	Физкультурные занятия в зале и на улице.	по расписанию	физинструктор, на улице воспитатели.
3	Подвижные и спортивные игры на прогулке.	ежедневно	воспитатели, физ-инструктор
4	Двигательные разминки и физкультминутки.	ежедневно	воспитатели групп, физинструктор.
5	Гимнастика после сна.	ежедневно	воспитатели групп
6	Индивидуальная работа с детьми.	ежедневно	физинструктор, воспитатели групп
7	Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно	воспитатели групп, физинструктор
8	Физкультурные досуги.	1 раз в месяц	физинструктор
	Физкультурные праздники.	2 раза в год февраль, ноябрь	физинструктор, воспитатели музыкальный руководитель.

4. Организационно-массовая работа.

1	Составить календарный план активного отдыха детей.	в течение года	физинструктор
2	Провести физкультурные праздники	2 раза в год	физинструктор, муз. руководитель, воспитатели групп.

3	Провести физкультурные досуги.	1 раз в месяц	физинструктор
4	Обновление спортивных уголков в группах соответственно возрасту детей.	в течение года	физинструктор, воспитатели групп
5	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей.	в течение года	физинструктор.
6	Провести дни здоровья	1 раз в квартал	физинструктор.
7	Проводить спортивные досуги, соревнования среди всех сотрудников ДОУ.	в конце каждого месяца	физинструктор, воспитатели,

5. Работа с воспитателями

1	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года	физинструктор
2	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОДА	в течение года	физинструктор
3	Провести консультации для воспитателей: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей Тема «Утренняя гимнастика и вариативность ее содержания» Тема: «Краткая характеристика основных видов движений, описание подвижных игр». Тема: «Подвижные игры в режиме дня» Тема: «Развитие физических качеств дошкольников в ходе режимных моментов» Тема: «Игры и развлечения на воздухе. Методика проведения подвижных игр на воздухе». Тема: «Азбука безопасного падения».	Сентябрь Октябрь Ноябрь Февраль Март Апрель Май	физинструктор

6. План работы с родителями.

Сентябрь			
	Название	Формы и методы работы	Задачи
1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год.» «Какое место занимает физкультура в вашей семье.»	Родительское собрание Анкетирование	Познакомить родителей с физкультурно- оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению в семье.
2	«Значение режима дня для здоровья ребенка	Консультации (дистанционная работа)	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно- оздоровительной среды в детском саду
3	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Консультация	Консультация по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть <i>связь</i> сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды
Октябрь			
1	День открытых дверей Осень в гости к нам пришла «Десять советов родителям по формированию зож.»	Музыкально - физкультурное развлечение. Консультация (дистанционная работа)	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Создать положительную эмоциональную обстановку Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье Пропаганда здорового образа жизни •
2	«Утренняя гимнастика»	Консультация	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью

Декабрь			
1	Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка.	Участие родителей в подготовке проведения развлечений Консультация- (дистанционная работа)	Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома Привлекать родителей к организации проведения мероприятий Познакомить родителей с условиями для оздоровления и закаливания детей.
Январь			
2	« И не страшен нам мороз. »»спортивное развлечение	Участие родителей.	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
3	«Дыхательная гимнастика»	Консультация	Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации
4	«Физические упражнения в детском саду и дома» «Зимние виды спорта» «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Консультация Конкурс рисунков Беседа (дистанционная работа)	Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега и в формировании здорового образа жизни Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни
Февраль			
1	«День Защитника Отечества»	Участие родителей.	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности
2	«Ребенок дома» «Физкультурные	Консультация	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей

	упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	Беседа, рекомендации	Помочь родителям оценить эффективность использования физических упражнений сохранения и укреплении здоровья детей
3	«Зимние прогулки» «Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка»	Беседа Консультация (дистанционная работа)	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Пропаганда здорового образа жизни Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре
4	«Шагаа»- традиции тувинского народа.	Поздравление Рекомендации	Привлечение родителей к организации мероприятия национального праздника. Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности

Март			
	Название	Формы и методы работы	Задачи
1	«Мой мяч»	Консультация	Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мускулатуры рук
2	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей»	Рекомендации	Познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей
Апрель			
1	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей»	Консультация (дистанционная работа)	Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома
2	«Спортивная семья»	Консультация	Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома

3	Босиком за здоровьем»	Консультация	Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей
4	«Движение и здоровье» «Красивая осанка»	Консультация	Познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки.
Май.			
1	«День Победы» «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»	Праздник физкультурно-музыкальный	Доставить радость общения детям с родителями. Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях
2	«Закаливание детей в летний период»	Консультация (дистанционная работа)	Пропаганда здорового образа жизни ,познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период.
3	«Наши достижения»- результаты усвоения программных задач согласно ФГОС.	Карты мониторинга в родительских уголках	
4	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Рекомендации	Познакомить родителей с физкультурным оборудованием для проведения занятий физическими упражнениями в домашних условиях