

**Филиал Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения–
детского сада «Детство» - детский сад № 40/228
Орджоникидзевского района города Екатеринбурга**

620143, г. Екатеринбург, ул. Уральских рабочих, д. 41а/ул. Стахановская, д. 31а
тел.: 8 (343) 307-53-77, e-mail: ds40228@mail.ru

**Аналитический отчет
за межаттестационный период
с 2021 - 2026гг.**

**Рыжкова Анна Андреевна
инструктор по физической культуре**

Екатеринбург, 2026г.

Структура аналитического отчета

Введение.....	3
Аналитическая часть.....	6
Проектная часть.....	16
Заключение.....	18
Список литературы.....	20
Приложение.....	21

Введение

На современном этапе развития общества физическое развитие детей стало жизненной необходимостью. Решение этой задачи в полной мере возможно при оптимальном взаимодействии всех социальных институтов воспитания.

Движение – врождённая потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Поэтому крайне необходимо удовлетворять потребность ребёнка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нём, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития.

Положительное влияние при обучении здоровому образу жизни, на ребенка оказывают психологические контакты с близкими людьми: родителями, друзьями, воспитателями, их личный пример в сохранении и укреплении здоровья. Единая направленность педагогического коллектива, семьи, создает фундамент культуры здорового образа жизни у дошкольников, включающий в себя положительную мотивацию, знания, умения, навыки. Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных детьми знаний, это и стиль жизни, адекватное поведение в различных жизненных ситуациях.

Перед современным дошкольным образованием Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования ставит ведущие цели: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Учитывая тот факт, что двигательная активность детей является одновременно и

условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится ясным, насколько актуален вопрос о физическом воспитании детей дошкольного возраста. Существующая законодательная основа, тенденции современного дошкольного образования, определяют направление моей педагогической деятельности: создание условий для физического развития, сохранения, укрепления здоровья каждого ребёнка, в соответствии с ФГОС ДО.

Объект анализа: деятельность инструктора по физической культуре за межаттестационный период.

Предмет анализа: условия, способствующие формированию профессиональной компетентности, продуктивной деятельности инструктора по физической культуре в межаттестационный период.

Состояние работы по физическому развитию дошкольников характеризуется следующими противоречиями:

- между необходимостью формирования здорового образа жизни и отсутствием у детей потребности в физической активности, из-за технического прогресса общества;
- между организованной работой по физическому воспитанию в детском саду и низкой мотивационной готовностью родителей для включения их в образовательный процесс.

Поиск эффективных путей решения данных противоречий обозначил **проблемы:**

1. Внедрение, каких современных здоровьесберегающих технологий, методов, и приемов будет способствовать стимулированию двигательной активности дошкольников.
2. Как повысить уровень компетенции родителей в вопросах здорового образа жизни и физического развития.

Актуальность этих проблем позволило определить направление работы в межаттестационный период, это создание условий, обеспечивающих развитие двигательной активности и способствующих физическому развитию детей дошкольного возраста.

Цель определила следующие **задачи**, соотнося их с целями и задачами Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования ДОУ. (ООП-ОПДО)

1. Разработать и внедрить в образовательную деятельность модель партнёрского взаимодействия с семьями воспитанников по приобщению к здоровому образу жизни и представить педагогическому сообществу.
2. Апробировать современные образовательные технологии, формы, методы и приемы для стимулирования двигательного режима дошкольников.

Эти задачи успешно решались в течение всего межаттестационного периода.

Аналитическая часть

В межаттестационный период (с 2021г. по 2026 г.) работала инструктором в филиалах Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада «Детство» детских садах №371 и № 40/228.

В своей работе я опиралась на следующие нормативно-правовые документы:

Федеральные:

- Конституция РФ;
- Закон РФ от 29.12.2013 №273-ФЗ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 5.08.2013 №661
- Концепция дошкольного воспитания;
- Семейный кодекс РФ;
- Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН с изменениями от 01.01.2021г.

Региональные:

- Областной закон «Об образовании в Свердловской области»;
- Областной закон «О защите прав ребенка в Свердловской области»;

Локальные:

- Локальные акты МБДОУ – детского сада «Детство»;
- Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования;
- Рабочая программа(МОДУЛЬ) образовательной деятельности по освоению детьми (3-7 лет) основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования по направлению «Физическое развитие» в группах общеразвивающей направленности.

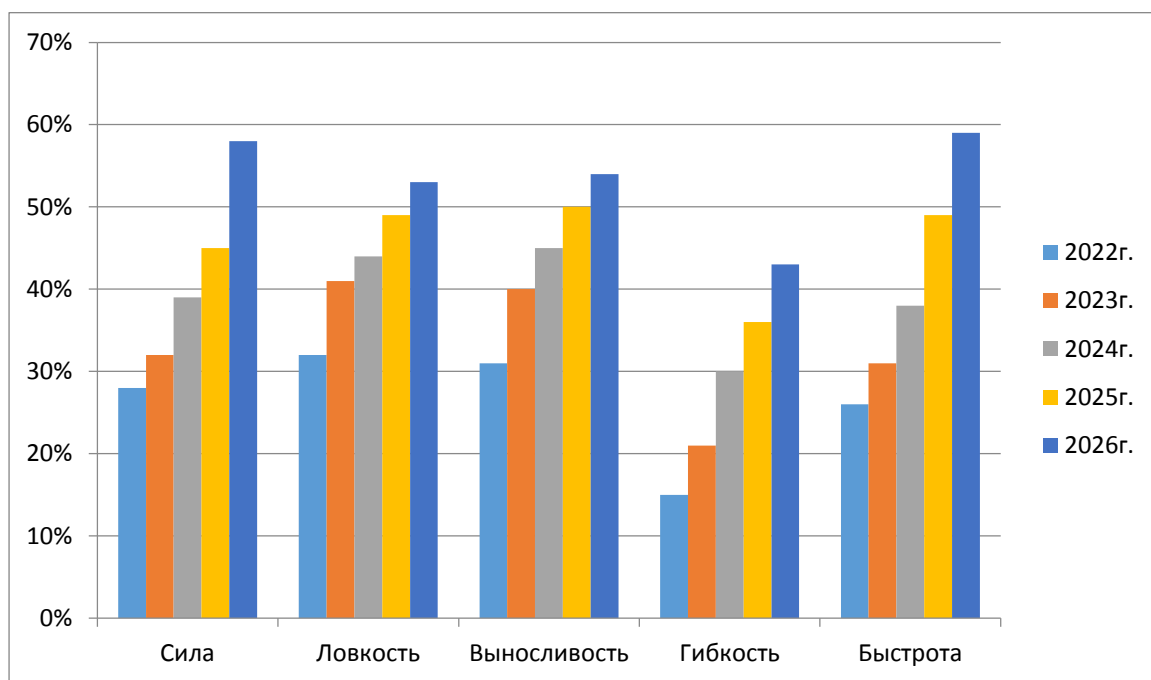
Работу в межаттестационный период выстраивала по трем направлениям; взаимодействие с детьми, взаимодействие с родителями, взаимодействие с педагогами.

Взаимодействие с детьми

Для увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста подобрала и использовала систему технологий сохранения и стимулирования здоровья: утренняя гимнастика с элементами стретчинга (Е.Н. Сулим), спортивные развлечения и досуги, физкультурные занятия с использованием элементов фитболгимнастики (Н.Э.Власенко), стретчинга, степаэробики (Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина). Разработала и внедрила систему гимнастики после дневного сна.

С 2022 года внедрила в работу с детьми старшего дошкольного возраста эластичные ленты – амортизаторы «терабэнд». Разработала перспективное планирование и методические рекомендации по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с использованием эластичных лент – «Терабэнд», которые были предложены педагогам ДООУ для использования в образовательном процессе. (см. в приложении №1)

Мониторинг развития физических качеств у детей (по В.И.Усачеву) показал положительную динамику с 2021г. до 2026г.: сила - с 7% до 35%, ловкость - с 7,5% до 26%, выносливость - с 6% до 40%, гибкость - с 8% до 25% и быстроты с 6,8% до 20%.



С 2023 года на физкультурных занятиях при подгрупповой организации детей стала использовать нейроскалку и пособие «Волшебный парашют». Данные пособия способствовали развитию физических качеств, накоплению и обогащению

двигательного опыта детей, формированию двигательной активности, развитию и укреплению мышечно-связочного аппарата, и воспитанию личностно-волевых качеств у воспитанников.

При работе с нейроскалкой улучшается межполушарное взаимодействие, работа вестибулярного аппарата, гармонизируется работа мозга, а также развиваются сила и выносливость.

В результате использования пособия «Волшебный парашют» у дошкольников хорошо развивается координация движений, повышается двигательная активность, эмоциональный настрой. Дошкольники проявляют дружеские отношения в игре, повышается интерес к физкультурным занятиям; дошкольники показывают высокие результаты по основным видам движения (бег, прыжки, бросание, ползание, ловля), развивается фантазия; дети применяют полученный двигательный опыт в самостоятельной игровой деятельности.

Разработала и реализовала цикл спортивных развлечений с использованием информационно-коммуникационных технологий («Богатырские забавы», «Космическое путешествие», «Россия – Родина моя», «Новогодние старты»). Благодаря наглядности и интерактивности, дети охотнее вовлекаются в активную работу. У детей повышается концентрация внимания, улучшается понимание и запоминание материала, обостряется восприятие.

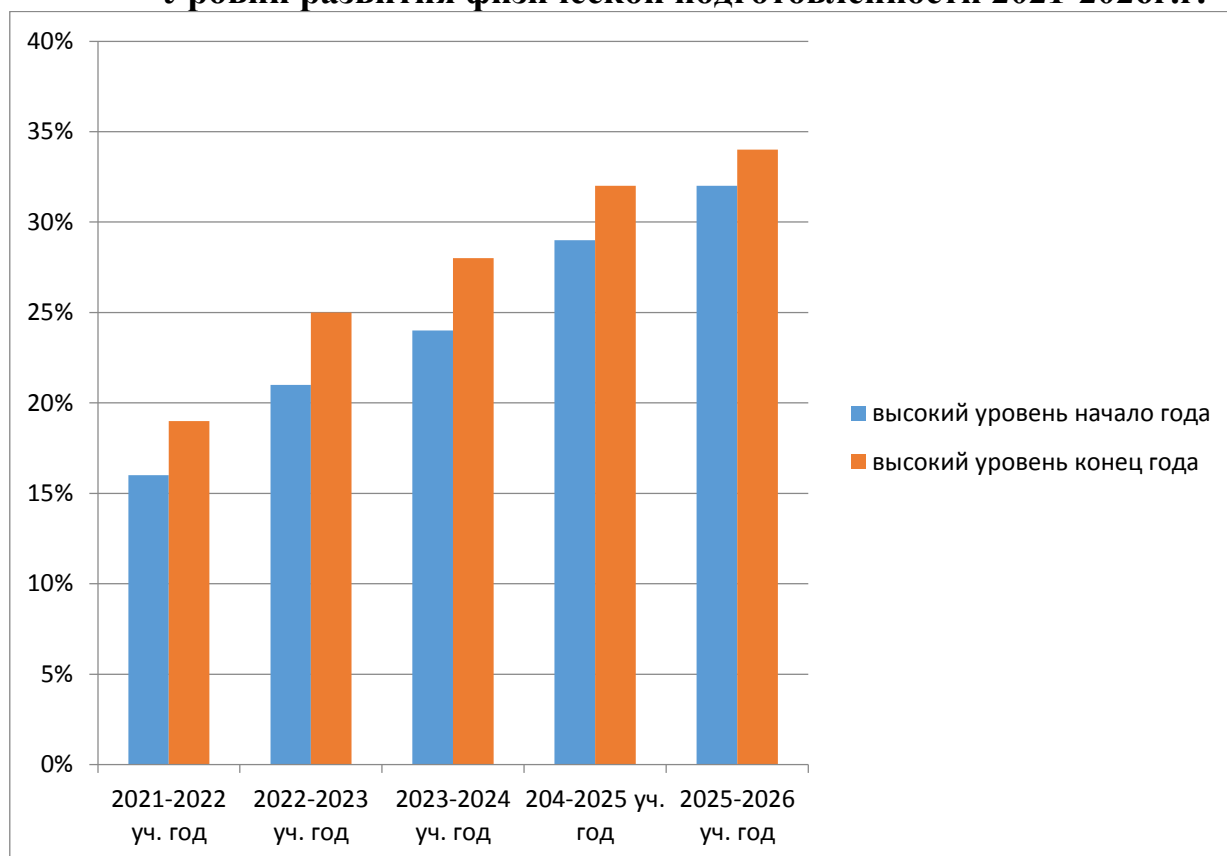
Активно участвую в разработке программно-методического сопровождения образовательного процесса: в составе рабочей группы разработала и успешно реализовала программу «Здоровье» (с 2024г.), в которой прописала организационно-педагогические рекомендации по воспитанию валеологической культуры, подобрала методики, направленные на сохранение здоровья воспитанников, по обучению здоровому образу жизни.

В процессе систематизации опыта работы, сформировала методический портфель: картотека подвижных игр и упражнений для развития физических качеств дошкольников; карточки-схемы «Сделай сам» для самостоятельного выполнения детьми заданий; создана медиа-коллекция детских электронных презентаций по темам: «Спорт», «Зимние и летние виды спорта», «Олимпийские

игры», «Спортсмены», «ЗОЖ», «Полезно и Вредно»; методические рекомендации и упражнения для профилактики плоскостопия; картотека упражнений и подвижных игр с фитболом для детей всех возрастных групп.

Эффективность педагогической деятельности подтверждена мониторингом по освоению образовательной программы, положительная динамика в период с 2021 по 2026 год составила: количество детей, имеющих высокий уровень по образовательной области «Физическое развитие» увеличился с 27% до 39%, средний уровень развития с 55% до 60%; уровень развития физических качеств и физической подготовленности: за 2021 – 2022 учебный год высокий уровень повысился с 14,7% до 19,3%, за 2022-2023 учебный год - до 22,1%, в 2023 – 2024 учебный год - до 30,8%, за 2024-2025 учебный год - 40,1%, за 2025-2026 уч.год высокий уровень повысился до 45%.

Уровни развития физической подготовленности 2021-2026г.г.



Созданные условия позволили воспитанникам принять участие в конкурсах, фестивалях. С целью укрепления здоровья и физического развития детей, закрепления навыков ориентировки в пространстве, координации движений,

подвижности, воспитанники детского сада принимают участие в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности.

Учебный год	Полное наименование мероприятия	Уровень и формат участия (региональный, федеральный, международный/очно, заочно, дистанционно)	Количество участников	Результат
2021/2022	Районный этап городского Фестиваля «Здоровье»	Районный, очный	10	участие
2021/2022	Фестиваль по ритмической гимнастике среди дошкольников Орджоникидзевского района «Ритмы Детства»	Районный, очный	6	призёр
2022/2023	Районный этап городского Фестиваля «Здоровье»	Районный, очный	10	участие
2022/2023	Фестиваль по ритмической гимнастике среди дошкольников Орджоникидзевского района «Ритмы Детства»	Районный, очный	6	1 место
2023/2024	Районный этап городского Фестиваля «Здоровье»	Районный, очный	10	участие
2023/2024	Фестиваль по ритмической гимнастике среди дошкольников Орджоникидзевского района «Ритмы Детства»	Районный, очный	6	1 место
2024/2025	Районный этап городского Фестиваля «Здоровье»	Районный, очный	8	участие
2024/2025	Фестиваль по ритмической гимнастике среди дошкольников Орджоникидзевского района «Ритмы Детства»	Районный, очный	6	1 место
2024/2025	Всероссийский детский оздоровительный конкурс «Малыши против простуды и гриппа»	Федеральный, дистанционный	15	участие
2024/2025	Городской конкурс семейных команд «Эстафета поколений»	Муниципальный, очный	1 семья	участие
2024/2025	Фестиваль по водным видам спорта «Весёлый дельфин»	ОО, очный	4	призёр
2025/2026	Всероссийский детский оздоровительный конкурс	Федеральный, дистанционный	15	участие

	«Малыши против простуды и гриппа»			
2025/ 2026	Фестиваль по ритмической гимнастике среди дошкольников Орджоникидзевского района «Ритмы Детства»	Районный, очный	6	3 место
2025/ 2026	Всероссийский детский оздоровительный конкурс «Малыши против простуды и гриппа»	Федеральный, дистанционный	17	участие
2025/ 2026	Районный этап городского Фестиваля «Здоровье»	Районный, очный	10	участие
2025/ 2026	Всероссийский фестиваль «Футбол в школе», 7 номинаций	Федеральный, дистанционный	20	участие
2025/ 2026	ГТО	Федеральный, дистанционный	10	6- золотых 3- серебрян ных 1- бронзовый

Работа с детьми с особыми возможностями здоровья (ОВЗ) строится на индивидуальном подходе, с учетом рекомендаций специалистов. Ведутся индивидуальные маршруты развития детей. С детьми с нарушениями речи в физкультурные занятия включаются игры и упражнения со стишками, для проговаривания, дыхательные упражнения «Цветочек», «Шарик», «Снежинка». Дети с нарушением зрения, всегда стоят близко к педагогу, чтобы видеть, показ упражнения, картинки и другие методические пособия, которые используются на занятии.

Взаимодействие с родителями

Выполняя рекомендации аттестационной комиссии, была разработана и внедрена модель партнёрского взаимодействия с семьями воспитанников по приобщению к здоровому образу жизни. Назвала эту модель

«Семья»



Модель состоит из четырёх блоков: информационно - аналитический, образовательный, досуговый, наглядно - информационный. В каждый блок включены активные формы взаимодействия с родителями.

I блок. Информационно - аналитический - сюда включены: почтовый ящик «Здоровья», куда родители (законные представители) отправляют пожелания, вопросы по физическому развитию и здоровому образу жизни ребёнка. Анкетирование – опрос «Физическое развитие ребёнка, за и против!».

Эти формы позволили выявить интересы и запросы родителей, позволили родителям делиться своим опытом семейного воспитания по физическому развитию дошкольников и задавать интересующие вопросы по физическому развитию ребёнка.

II блок. Образовательный. В образовательном блоке была организована совместная проектная деятельность.

Все родители желают видеть своего ребёнка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять своё здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребёнка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребёнок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Реализованы следующие проекты:

Проект «Познай себя и сохрани своё здоровье» (2022г.).

Цель проекта: Заинтересовать детей и родителей в понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, вести здоровый образ жизни. Задачи: Развивать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей, желание заботиться о своем здоровье. Заинтересовать детей в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью. Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

Проект «Спортсмены России – наша гордость» (2023г.).

Цель проекта: Формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых личностных качеств посредством знакомства с Олимпийским движением, спортсменами России. Задачи: Закрепить знания детей об олимпиаде. Дать представление о спортивных состязаниях, о знаменитых спортсменах, о наградах и победах наших спортсменов в различных видах спорта. Рассказать о значении спорта в нашей жизни. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, вызвать желание заниматься спортом и принимать участие в спортивных состязаниях нашей группы. Развивать двигательную активность детей. Приобщать детей к здоровому образу жизни. Развивать связную речь,

активизировать и обогащать словарь по теме «Спорт». Развивать творческие способности детей.

Проект «Быть здоровым хорошо» (2024г.)

Проект «Нам со спортом по пути ГТО ждёт впереди» (2025г.).

Родителям предлагается поучаствовать в образовательных вебинарах, которые проводят образовательные центры города (Екатеринбургский центр психолого - педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог»).

III блок. Досуговый. В этот блок входят совместные праздники, развлечения, досуги, выставки - конкурсы.

В рамках данного блока были проведены совместные праздники, развлечения «Зарница», «Мама-папа, я – спортивная семья, выставки-конкурсы «Нетрадиционное спортивное оборудование своими руками») позволили сплотить семьи в вопросах здоровья и двигательной активности, укрепили сотрудничество между семьей и детским садом. По итогам праздников выпущены газеты «Спорт - наш друг», «Наши спортивные семьи», альбомы с фотографиями «Папы, и мы!», «Спортивные мамы».

IV блок. Наглядно - информационный. Включил в себя

4.1. информационно - ознакомительные: информация на сайте ДОУ: просмотр видеороликов, наглядной информации, информация в группах, фотовыставки - коллажи «Спортивная семья», «Активный отдых с семьёй»;

4.2. информационно - просветительские: индивидуальные и подгрупповые консультации «Развитие ручной ловкости через игры с мячом», «Что такое физические качества и зачем их развивать?»; разработала «Библиотеку здоровья», на страничке инструктора по физической культуре ДОУ, создан раздел, где родители могут найти статью или электронную книгу по вопросам физического развития, воспитания ребёнка и о здоровом образе жизни), в родительских уголках групп размещался пресс-релиз о новинках сайта.

Для повышения педагогической компетентности родителей по физическому развитию детей дошкольного возраста использовала цифровое образовательное пространство (страница «инструктор по физической культуре» на сайте ДОУ). Для

быстрой передачи информации или обратной связи используя мобильные приложения для общения МАХ.

Для повышения педагогической грамотности родителей были проведены мастер-классы по физическому развитию и здоровому образу жизни, предложенные родителями: «Баскетбол для детей», «Полезная еда – для здоровья важна!».

По данным анкетирования 95% родителей удовлетворены работой специалистов, для 30% родителей информация по оздоровлению детей в дистанционном формате была полезна.

В результате внедрения модели повысилась педагогическая грамотность родителей в вопросах физического развития и здорового образа жизни, через участие в спортивных праздниках, развлечениях, проектах с 30% в 2022г., до 60% к 2026г., увеличилось количество детей, занимающихся в спортивных школах и спортивных секциях с 15% в 2022г. до 45% в 2026 году.

Модель партнерского взаимодействия с семьями воспитанников по приобщению к здоровому образу жизни была представлена на методическом объединении инструкторов по физической культуре МБДОУ - детского сада «Детство», 2025г.

Взаимодействие с педагогами

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

С педагогами ДОУ взаимодействие строится в форме индивидуальных и групповых консультаций. Для педагогов ДОУ проведены: консультации «Профилактика плоскостопия с применением нестандартного оборудования», «Двигательная активность дошкольников в ДОУ», экспресс-стажировка «Эластичные ленты – терабэнд, как средство развития физических качеств дошкольников», мастер-класс «Укрепление здоровья дошкольников, через воздействие на стопу». Даю рекомендации по индивидуальной работе с детьми, в

группе ДОУ по закреплению и развитию физических качеств, основных видов движений.

Совместно с педагогами проводила работу по организации и усовершенствованию «Спортивного центра» в группах детского сада с учетом возрастных требований.

Взаимодействие с музыкальным руководителем строится, для совместного проведения праздников, развлечений, досугов. Музыкальный руководитель рекомендует какую музыку можно взять, для подвижных игр. В физкультурных занятиях использую музыку, для выполнения ОРУ, у детей при этом развивается слуховой ритм.

Совместно с учителем – логопедом планируем работу с детьми с нарушением речи, в физкультурных занятиях используются стишки с проговариванием, которые применяются в комплексах ОРУ и подвижных играх, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения.

Одним из важнейших условий эффективной деятельности инструктора по физической культуре считаю **повышение профессиональной компетентности.**

Методическая работа:

Учебный год	Наименование мероприятия	Уровень (ОО, муниципальный, региональный, федеральный, международный)
2021/2022	Методическое объединение МБДОУ - детского сада «Детства» по изучению и внедрению УМК к комплексной программе «Тропинки» под редакцией В.Т.Кудрявцева «Современный педагогический инструментарий образовательной области «Физическое развитие» в программах дошкольного образования»	МБДОУ –детский сад «Детство» выступающий
2023/2024	ЕМД для педагогов ДОО по теме: «Организация работы с детьми с ОВЗ в условиях реализации Федеральной Программы и ФОАП»	Муниципальный, участник мастер-класса
2025/2026	Методический интенсив в рамках Лаборатории Активных дошкольников для педагогов ДОО на тему «Технологии взаимодействия с родителями в вопросах развития дошкольников и младших школьников»	Муниципальный, участник мастер-класса
2025/2026	Методический интенсив в рамках РМО Орджоникидзевского района инструкторов по	Муниципальный,

	физической культуре на тему «Единство детского сада и семьи в вопросах развития и воспитания ребёнка»	участник мастер-класса
2025/2026	Интерактивная сессия "Фестиваль активностей" для инструкторов по физической культуре на тему: «Игровые горизонты: использование спортивного инвентаря для повышения двигательной активности дошкольников» в рамках РМО Орджоникидзевского района города Екатеринбурга	Районный, докладчик

Участие в профессиональных конкурсах способствует совершенствованию педагогического мастерства, повышает компетентность и является одной из форм саморазвития и самосовершенствования.

Участвовала в профессиональных конкурсах:

Учебный год	Наименование конкурса	Уровень (ОО, муниципальный, региональный, федеральный, международный)	Результат (победитель, призер, лауреат, участник)
2022/2023	Всероссийский спортивный фестиваль «Воспитатели России», направление «Организация массового физкультурного мероприятия»	Всероссийский, дистанционно	Сертификат участника
2023/2024	Межрегиональный конкурс методических и дидактических разработок «Погуляем, поиграем», номинация «Отдых в движении»	Региональный	3 место
2023/2024	Дистанционный конкурс методических разработок среди педагогов города Екатеринбурга	Муниципальный	Сертификат участника
2023/2024	Всероссийский фестиваль «Воспитатели России: физическое развитие детей»	Всероссийский, дистанционно	Сертификат участника
2024/2025	Региональный этап Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России» в Свердловской области	Региональный	Сертификат участника
2024/2025	Методическая разработка: проект «О том, что было - не забудем»	Всероссийский, дистанционно	Диплом 1 степени. Свидетельство о публикации
2024/2025	XXXV Международный конкурс научно-исследовательских работ	Международный, дистанционно	Диплом Лауреат I степени

2025/2026	Всероссийский фестиваль: «Воспитатели России: патриотическое воспитание детей» организация педагогических мероприятий, посвящённых Победе в Великой Отечественной войне	Федеральный	Диплом лауреата
2025/2026	Всероссийский фестиваль: «Воспитатели России: спортивно-одарённые дети»	Федеральный	Диплом лауреата

Принимаю активное участие в апробации программно-методического комплекса «Мозаичный парк». В 2023 году участвовала в конкурсе методических разработок и образовательных видеороликов «Играем и развиваемся!», стали лауреатами.

Активно участвую в спортивной жизни района по физическому развитию дошкольников: 2021г.-2026г.- входила в состав жюри районного этапа городского фестиваля «Здоровье» для воспитанников муниципальных дошкольных образовательных организаций города Екатеринбурга.

Вхожу в состав специалистов, привлекаемых для осуществления всестороннего анализа профессиональной деятельности педагогических работников, аттестующихся в целях установления первой, высшей квалификационных категорий.

Проектная часть

В наши дни эта славная традиция по возрождению комплекса ГТО, безусловно, очень полезная и востребованная. И начинать подготовку к сдаче нормативов стоит уже с детского сада – так, чтобы уже к начальной школе маленький человек был готов к труду и обороне, по крайней мере, на своем уровне. И нормы ГТО 1 ступени могут стать для него той отправной точкой, которая приведет его к великим достижениям уже во взрослой жизни.

Внедрение ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1-ой ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО, однако для достижения заявленной цели ГТО - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья,

гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации, подготовку для успешной сдачи норм нужно начинать с детьми более раннего возраста. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Детские сады должны стать фундаментом, на котором детей будут приобщать к здоровому образу жизни и спорту, и свои первые знаки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В этом возрасте отчетливо намечаются генетические особенности детей. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма.

Участие в мероприятиях ВФСК «ГТО» повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к предстоящим соревнованиям, ощутить дух «Олимпиады». Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Именно такой подход к организации физического воспитания позволит максимально вовлекать и мотивировать детей и родителей в регулярные систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных психологических и физических особенностей, национальных, исторических и культурных традиций, так, чтобы предлагаемые формы занятий физической культурой не только позволили выполнить нормы Комплекса «Готов к труду и обороне», но и способствовали их личностному развитию, повышали уровень патриотического самосознания.

Таким образом, комплекс ГТО способствует не только физическому развитию дошкольников, повышению индекса здоровья, но и является центром системы спортивно - патриотического воспитания. Путем вовлечения в спортивную деятельность у детей формируется опыт патриотического поведения, что в свою очередь способствует формированию ценностных ориентаций в контексте почётного гражданского достижения.

Возникает противоречие между потребностью подготовки дошкольников к комплексу ГТО и не до конца разработанными программами к его выполнению в дошкольном возрасте. Из этого вытекает направление деятельности на следующий межаттестационный период «Создание условий для подготовки детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО».

Задачи на межаттестационный период:

- 1.Разработать и внедрить систему работы по подготовке детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО.
- 2.Представить опыт работы педагогическому сообществу на конкурсах профессионального мастерства.

Заключение

Анализ результатов моей педагогической деятельности за межаттестационный период показал, что задачи, которые я ставила перед собой выполнены:

- разработала и внедрила модель партнерского взаимодействия с родителями по здоровому образу жизни и физическому развитию;
- рассмотрены все стороны применения этой модели;
- созданы условия для стимулирования двигательной активности дошкольников (применение здоровьесберегающих технологий, методов, приемов);
- разработала перспективное планирование двигательной деятельности по развитию физических качеств с использованием эластичных лент (терабэнд) с детьми 5-6 лет и 6-7 лет, и внедрила в работу. Провела мониторинг прироста физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, занимаясь с эластичными лентами – терабэнд.

- применила в работе по стимулированию двигательной активности дошкольников нейроскалку и пособие «Волшебный парашют»;

Вся работа по стимуляции двигательной активности дошкольников носила системный характер и привела к положительному результату. Уровень физической подготовленности дошкольников с каждым годом повышался. Также повышался уровень компетентности родителей по вопросам физического развития и здорового образа жизни.

Литература

1. Анисимова М.,С., Хабарова Т., В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»», 2017. – 160 с.
2. Анисимова М.,С., Хабарова Т., В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»», 2017. – 256 с.
3. Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: Для занятий с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018. – 192 с.
4. Леонова О.А. Коррекция речевых нарушений у дошкольников в играх с мячом: Практическое пособие. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»», 2013. – 96 с.
5. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»», 2012. – 96 с.
6. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС»», 2014. – 96 с.
7. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. - СПб.: КАРО, 2010. - 248с.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: «Академия», 2006. – 368с.
9. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 112 с.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 224 с.
11. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М., Горелова В.В. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка – М.: ВЛАДОС, 2008. – 271с.
12. <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-pedagogov-na-temu-teraband-kak-effektivnoe-sredstvo-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-doshkolnikov-pri-realizacii-3553269.html>
13. <https://fitomaniya.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-i-trenirovka/trenirovka-dlya-rebenka-s-espanderom/>

**Эластичная лента как средство развития физических качеств
(силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты)
у детей старшего дошкольного возраста**

Физические качества в разные годы жизни ребёнка развиваются неравномерно. В один период некоторые качества развиваются одинаково быстро - синхронно, в другие периоды жизни физические качества нарастают с разной интенсивностью, гетерохронно. Периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно, называются сенситивными периодами. При этом в основном начало данных периодов приходится на старший дошкольный возраст. Следовательно, наша задача состоит в том, чтобы найти наиболее эффективные средства развития физических качеств, чтобы запустить механизм развития в лучший для ребенка период.

Популярность спорта растет с каждым годом, поэтому неудивительно, что производители выпускают новинки тренажеров и различных приспособлений, которые позволяют сделать занятия более эффективными. Из всего разнообразия спортивного оборудования хотелось бы выделить эластичные ленты. Ленточный эспандер является одним из эффективных средств развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Эластичные ленты (терабэнд) - это новый, спортивный тренажер, предназначенный для упражнений на развитие небольших групп мышц.

Главный принцип тренировки с эспандером-терабэнд заключается в растяжении. Изначально, ленты-эспандеры использовались в медицине с целью предотвращения травм и восстановления после них. Однако сегодня можно видеть, что этот тренажер активно используется в процессе тренировок как со взрослыми, так и с детьми. Они изготовлены из 100% латекса, благодаря чему способны выдерживать большие нагрузки, не теряя своих свойств, имеют несколько уровней упругости для людей с разной физической подготовкой. Обычно встречается три уровня сопротивления: мягкий, средний и жесткий. Но у дошкольников применяется только 2 уровня упругости. Их можно использовать для детей старшего дошкольного возраста, т.к. дети этой возрастной группы могут соблюдать правила безопасного использования лент.

Преимущество использования эластичных лент (терабэнд):

- **Безопасность.** Этот спортивный снаряд является самым безопасным для здоровья. Во время выполнения упражнений с эластичной лентой идет одновременно статическая и динамическая нагрузка по всей амплитуде движений. Поэтому тренировки с эспандером оказывают низкое воздействие на суставы и связки, что снижает вероятность травм и растяжений.

- **Многофункциональность.** Она легка в применении и обеспечивает тренировку всему телу – это развитие мышечной силы, развитие гибкости, выносливости и растяжка всего тела. Лента позволяет проработать все мышцы тела, но особенно мышцы ног, рук, плеч, груди, спины, ягодиц. Практически все упражнения, которые можно выполнять со свободными весами, можно выполнять с лентой. Как правило, мышцы быстро адаптируются к одинаковым движениям, и это снижает эффективность занятий. Добавляя новые атрибуты в занятия, повышается продуктивность физической активности детей.
- **Адаптивность.** С лентой- амортизатором можно постоянно работать над прогрессом и развитием силы, ведь она имеет несколько уровней сопротивления в зависимости от упругости резины. Можно и самим регулировать интенсивность сопротивления, усиливая или наоборот ослабевая натяжение. Если сложить резину в несколько слоев, то можно еще больше увеличить нагрузку.
- **Эффективность** применения для развития силы, выносливости, гибкости, двигательной ловкости. С её помощью в работу включаются дополнительные мышцы и увеличивается амплитудность движения. При этом из-за низкого воздействия на суставы занятия остаются безопасными.
- **Доступность.** Ленту- терабэнд можно отнести к одним из самых недорогого спортивного оборудования.
- **Легкость.** Эластичная лента практически ничего не весит и легко переносится, ее можно взять с собой, если занятия проводятся на свежем воздухе.
- **Компактность.** Лента занимает совсем мало места.
- **Практичность.** Эспандер легко обрабатывается.

Методические рекомендации по применению эластичных лент – амортизаторов:

Во время выполнения упражнений нужно соблюдать следующие правила:

- Нужно следить за правильным положением тела (спина должна быть прямая), при выполнении движений и после завершения. Выполнять упражнение плавно и следить за техникой движений.
- В исходном положении, перед началом каждого упражнения, лента должна быть натянута. Это в первую очередь, необходимо для защиты суставов.
- При занятии с лентой не должно быть болевых ощущений.

На всем протяжении нагрузка не должна восприниматься как тяжелая, все движения должны выполняться с удовольствием.

С эластичными лентами можно заниматься как в зале, так и на улице.

Методы и приемы:

- Наглядно- зрительные. Показ физических упражнений, использование наглядных пособий, компьютерных презентаций.

- Словесные. Объяснение, пояснение о новом спортивном снаряде, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция.
- Практические. Повторение упражнения без изменения и с усложнением, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.

Перспективное планирование двигательной деятельности по развитию физических качеств с использованием эластичных лент (терабэнд) с детьми 5-6 лет.

(Используется эластичная лента №1)

Месяц	
Сентябрь	Занятие №1,4,7,10 В конце ОРУ (на каждом занятии разучиваются два упражнения из комплексов №1)
Октябрь	Занятие №1,4,7,10 ОРУ (Комплекс №1)
Ноябрь	Занятие №1,4,7,10 В конце ОРУ (на каждом занятии разучиваются два упражнения из комплексов №2)
Декабрь	Занятие №1,4,7,10 ОРУ (Комплекс №2)
Январь	Занятие №1,4,7,10 В конце ОРУ (на каждом занятии разучиваются два упражнения из комплексов №3)
Февраль	Занятие №1,4,7,10 ОРУ (Комплекс №3)
Март	Занятие №1,4,7,10 В конце ОРУ (на каждом занятии разучиваются два упражнения из комплексов №4)
Апрель	Занятие №1,4,7,10 ОРУ (Комплекс №4)

Упражнения «Паутина», «Ручеек», «Дорожки», «Конники», «Водные лыжи». Проводятся два раза в месяц в зависимости от задач занятия.

Перспективное планирование двигательной деятельности по развитию физических качеств с использованием эластичных лент (терабэнд) с детьми 6-7 лет.

(Используется эластичная лента №2 и увеличивается количество повторов)

Месяц	
Сентябрь	Занятие №1,4,7,10 В конце ОРУ (на каждом занятии разучиваются два упражнения из комплексов №1)
Октябрь	Занятие №1,4,7,10 ОРУ (Комплекс №1)
Ноябрь	Занятие №1,4,7,10 В конце ОРУ (на каждом занятии разучиваются два упражнения из комплексов №2)
Декабрь	Занятие №1,4,7,10 ОРУ (Комплекс №2)
Январь	Занятие №1,4,7,10 В конце ОРУ (на каждом занятии разучиваются два упражнения из комплексов №3)
Февраль	Занятие №1,4,7,10 ОРУ (Комплекс №3)
Март	Занятие №1,4,7,10 В конце ОРУ (на каждом занятии разучиваются два упражнения из комплексов №4)
Апрель	Занятие №1,4,7,10 ОРУ

	(Комплекс №4)
Упражнения «Паутина», «Ручеек», «Дорожки», «Конники», «Водные лыжи». Проводятся два раза в месяц в зависимости от задач занятия.	

Все комплексы упражнений направлены на развитие, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Комплекс 1.

1. И. п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, резинка в опущенных руках. — Поднять правую руку вверх, растянуть резинку, левую руку опустить вниз, вернуться в и. п. То же, с левой рукой (5-6 лет -4-5 раз, 6-7 лет -10—12 раз).
2. И. п.; стоя прямо, ноги врозь, резинка в руках перед грудью. — Повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, резинку растянуть, вернуться в и. п. То же, с поворотом влево (5-6 лет – 2-3 раза, 6-7 лет - по 5 раз).
3. И. п.: стоя прямо, ноги врозь, резинка в руках перед грудью. — Наклонить туловище вперед, развести руки в стороны, растянув резинку, вернуться в и.п. (5-6 лет – 2-3 раза, 6-7 лет - по 5 раз).
4. И. п.: сидя на полу, зацепить резинкой ступни ног, держать резинку руками за два конца. — Поднять прямые ноги вверх, носки ног оттянуть, вернуться в и.п. (5-6 лет – 2 раза, 6-7 лет - по 4 раза).
5. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, резинка в вытянутых руках вперед. — Развести руки в стороны, растянуть резинку, приподнять плечи и грудь от пола, ноги от пола не отрывать (5-6 лет – 2 раза, 6-7 лет - по 4 раза).
6. И. п.: лежа на спине, резинкой зацепить ступни ног, держась руками за концы резинки. — Повернуться сначала через правое плечо на живот, вернуться в и.п. То же, через левое плечо (5-6 лет – 2-3 раза, 6-7 лет - по 5 раз).
7. «Птичка» И. п.: стоя прямо, резинка в опущенных руках. — Поднять руки вверх, слегка развести в стороны, растянув резинку, вернуться в и. п. (6—8 раз).

Комплекс 2

1. «Супермэн». И. п.: стоя прямо на середине резинки, руками держаться за ее концы. — Поднять руки вверх, растянуть резинку, вернуться в и. п. (5-6 лет -4-5 раз, 6-7 лет -10—12 раз).
2. «Неваляшка». И. п.: стоя прямо, резинка в опущенных руках, ноги слегка расставлены. — Отвести вправо ногу, наклоня туловище вправо, резинку растянуть руками, вернуться в и.п. (5-6 лет -3 раза, 6-7 лет -6 раз).
3. И.п.; стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, резинка в опущенных руках. — Присесть, поднять руки вверх и слегка развести их в стороны, растягивая резинку, вернуться в и.п. (5-6 лет – 2-3 раза, 6-7 лет - по 5 раз).

4. «Холодно». И.п.: сидя, ноги вытянуть, резинку заложить за лопатки, руками, разведенными в стороны, держаться за ее концы. — Свести руки крест-накрест на груди, вернуться в и. п. (по 5 раз).

5. И.п.: лежа на спине, резинкой зацепить ступни ног, держась за два ее конца. — Поднять прямые ноги вверх, вернуться и и.п. (5-6 лет – 3 раза, 6-7 лет - по 6 раз).

6. И.п.: лежа на животе, резинка в вытянутых руках — Поднять прямые ноги слегка от пола, одновременно приподнять плечи и туловище, руки поднять вперед слегка развести в стороны, растягивая резинку (5-6 лет – 2-3 раза, 6-7 лет - по 5 раз).

Комплекс 3.

1. И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки с резинкой опущены. — Отвести назад правую ногу на носок, руки поднять вверх, развести в стороны, растянув резинку, вернуться в и.п. (5-6 лет – 8 раз, 6-7 лет - 16 раз).

2. И.п.: стоя прямо, резинка в опущенных руках. — Развести руки в стороны, растянуть резинку, перешагнуть правой ногой через резинку, вернуться в и.п. То же, левой ногой (по 6 раз). (5-6 лет – 3 раза, 6-7 лет - 6 раз).

3. И.п.: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, резинка в опущенных руках. — Сделать два полуприседа, на счет «три» полный присед, руки вперед, слегка в стороны, растягивая резинку (по 5 раз). (5-6 лет – 2-3 раза, 6-7 лет - по 5 раз).

4. И.п.: сидя на полу, резинку зацепить за ступни ног, держаться руками за два ее конца. — Лечь на пол, встать без помощи рук (5-6 лет – 2-3 раза, 6-7 лет - по 5 раз).

5. И.п.: лежа на спине, руки с резинкой вытянуть за головой. — Поднять одновременно руки и ноги вверх, руки развести слегка в стороны, растянув резинку (5-6 лет – 2-3 раза, 6-7 лет - по 6 раз).

6. И.п.; лежа на животе, руки с резинкой вытянуть вперед. — Приподнять плечи и грудь от пола, развести слегка руки в стороны, растянуть резинку, одновременно приподнять и ноги (5-6 лет – 2-3 раза, 6-7 лет - по 5 раз).

7. Упражнения на дыхание.

Комплекс 4.

1. И.п.- основная стойка лицом в круг, лента хватом сверху обеими руками вниз; 1- терабэнд поднять вверх - натянуть, правую ногу отставить назад на носок, прогнуться; 2- вернуться в и.п. То же левой ногой. (5-6 раз)

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, терабэнд в обеих руках вниз; 1- поднять терабэнд вверх - натянуть; 2- наклон вниз, коснуться пальцев ног; 3- выпрямиться, поднять ленту - терабэнд вверх - натянуть; 4- вернуться в и.п. (6-8 раз)

3. И.п. – основная стойка, лента - терабэнд хватом обеими руками у груди; 1-2 – присесть, терабэнд вынести вперед и натянуть; 3-4- вернуться в и.п.

4. И.п. стойка в упоре на коленях, лента - терабэнд хватом сверху вниз; 1- поворот вправо, максимально натянуть терабэнд; 2- вернуться в и.п. То же влево. (6-8 раз)

5. И.п. лежа на животе руки с лентой согнуты в локтях; 1- ленту - терабэнд вверх - вперед натянуть и прогнуться; 2- вернуться в и.п. (6-8 раз)
6. И.п. стоя боком к ленте, лента полу. Прыжки через ленту - терабэнд справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с ходьбой. (3 раза)

Игровые упражнения упражнений с ленточным эспандером (терабэнд) для детей.

Подвижная игра "Лошадка"

Цель: Развитие быстроты и ловкости.

Лента вокруг пояса - и побежали! "Лошадка" тянет за собой второго ребенка или бежит вперед, преодолевая сопротивление ленты. А теперь попробуем закрыть глаза и ориентироваться вслепую.



"Канатоходец"

Цель: Развитие координации движения и равновесия.

Натянуть ленту примерно в 10 см над полом. Попробуем пройти по "канату" (вперед, назад, закрытыми глазами)



"Скакалка"

Цель: Развитие быстроты, выносливости, силы.

Просто берем в руки концы ленты и прыгаем!



"Бокс"

Цель: Развитие силы, выносливости.

Встаньте на середину ленты. Захватываем концы ленты перед собой и начинаем боксировать (бьем по воображаемому противнику).



"Супермен"

Цель: Развитие силы, выносливости.

Встаньте на ленту посередине двумя ногами, захватываем руками концы ленты справа и слева и начинаем вытягивать вверх - одновременно или по очереди.



"Скачем-прыгаем-бежим" «Ручеек», «Дорожки»

Цель: Развитие силы, ловкости (координации).

Базовое упражнение. Лента расстелена на полу. Прыгаем через ленту боком. Можно усложнить задачу, положить на полу несколько лент параллельно друг другу и перескакивать через одну или несколько. Оставляем на полу параллельно расстеленные ленты и можно прокатывать мяч между ними, как бы по дорожке.



"Паутина"

Цель: Развитие ловкости, быстроты (кто быстрее?), гибкости.

Растянуть несколько лент на разной высоте и под разными углами. Задача перебраться на другую сторону через паутину не задев ленту. Можно ползти, прыгать, делать все что угодно...)



«Водные лыжи». Цель: Развитие ловкости (координации), равновесия.

Стоя на неустойчивой поверхности (гимнастический мат, тренажер баланса и тд.), захватываем руками оба конца ленты. Середину ленты держит взрослый или она продета в планку гимнастической стенки. Поочередно тянем, то правый, то левый конец ленты. Выполняя упражнение, пытаемся сесть на корточки. Взрослый может немного потянуть за середину, что создаст небольшое сопротивление.

