

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №56»**

**План работы по самообразованию
инструктора по физической культуре
Карповой Ольги Вячеславовны
на 2021-2022 учебный год**

Новомосковск 2021-2022 уч.г.

Тема: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ в условиях внедрения ФГОС»

Направление: физкультурно-оздоровительное.

Цель: усовершенствование комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, сохранение у родителей и воспитанников здоровья через физические упражнения.

Задачи:

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Ожидаемые результаты:

- создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую игрой личность.
- положительная динамика показателей физического развития детей.
- формирование у детей и родителей осознанного отношения к физическому воспитанию ребенка.

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения Название темы
Методическая работа.		
1.	Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях	Сентябрь
2.	Составить поурочные планы занятий для всех возрастных групп.	Сентябрь
3.	Проработать методическую литературу.	2021-2022 год
	«Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»: рекомендации, занятия, игры, упражнения. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова. - Волгоград: Учитель, 2011 г. -146 с.	Коррекционные упражнения правильной осанки и плоскостопия.
	Е.Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет», М, Сфера 2006 г	Гимнастика после сна. Дыхательная гимнастика. Релаксация с речевым сопровождением. Коррекционные упражнения.
	«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»: Методическое пособие. –М.: ТЦ Сфера, 2007.	Комплексы общеразвивающих упражнений.
	«Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ/ Авт.-сост. А.К. Сундукова - М.: АРКТИ, 2010-104 с.	
	«Растим здорового ребенка. Новые стандарты». М.: УЦ «Перспектива», 2011. -160с.	
	Т. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду», М, Мозаика – Синтез 2006 г	Комплексы утренней гимнастики 3-5 лет
	Е. Борисова «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками», М, Сфера 2006 г	Гимнастика в постели после сна; Двигательная активность детей на прогулке; Место дыхательно-звуковой гимнастики в утренней гимнастике, занятии, на прогулке.
	О. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ (практическое пособие), Воронеж, ТЦ «Учитель», 2005 г	Задачи ритмической гимнастики. Ритмическая гимнастика в детском саду
	Н. Голицына «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников (практическое пособие). М, «Скрипторий 2003» 2006 г	Содержание двигательной деятельности детей в дошкольном учреждении а) физкультминутки б) гимнастика пробуждения
	В. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления» (программно-методическое пособие) М, Линка-Пресс 2000	Организация двигательных оздоровительных моментов на не физкультурных занятиях дошкольников в группе.
	Э. Степаненкова «Методика физического воспитания» М, Издательский дом 2005 г	Формы организации а) утренняя гимнастика б) физкультминутки в) индивидуальная работа и активный отдых
	Интернет-ресурсы	Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика. Физкультурно-спортивные игры,

		эстафеты.
	Л.Н. Волошина и др., Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников, Волгоград: Учитель, 2013	Современные модели игровой деятельности в физкультурно-оздоровительной деятельности
	Н. Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» (из опыта работы) М, 2004 г	Обучение детей спортивным играм и спортивным упражнениям
	В. Алямовская «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении»	Психофизиологические и социально-психологические факторы здоровья»; Оздоровительная направленность физкультурных мероприятий
	А.М. Сивцова. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. – Методист, 2007;	Сохранение и укрепление здоровья ребенка как основная задача дошкольного учреждения;
	А. А. Ошкина. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников. СПб., 2009.	Здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС
4.	Подобрать комплексы зарядки для всех возрастных групп.	Октябрь
5.	В целях самообразования изучить комплексы упражнений, системы занятий и игры с фитболами. Изучить комплексы пальчиковой гимнастики.	В течение года
6.	Подобрать новые комплексы упражнений для кружка – «Веселая степ-аэробика»	Сентябрь
7.	Создать проекты	2021-2022 год
8.	Изучить и внедрить в работу с детьми программу по «Мини-волейболу»	2021-2022 год
Физкультурно-оздоровительная работа.		
1.	Обработать данные медосмотра, сделать списки детей с группами здоровья.	Сентябрь
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей.	2021-2022 год
	Вводная диагностика развития детей образовательной области «Физическая культура»	Сентябрь
	Промежуточная диагностика развития детей образовательной области «Физическая культура»	Январь
	Итоговая диагностика развития детей образовательной области «Физическая культура»	Май
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	1 раз в квартал
4.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней зарядкой и гимнастикой после сна.	Ежедневно в течение года
5.	Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, оздоровительный бег на воздухе.	Ежедневно в течение года
6.	Проводить физкультурно - оздоровительный работу	Ежемесячно в течение года

	кружка «Веселая степ - аэробика»	
Организационно-массовая работа.		
1.	Составить календарный план активного отдыха детей.	Сентябрь
2.	Провести физкультурно-оздоровительные праздники.	4 раза в год
	Музыкально - физкультурный праздник, посвящённый Дню здоровья.	Октябрь
	Спортивно-музыкальный праздник, посвящённый Дню семьи «Папа, мама, я – спортивная семья»	Ноябрь
	Музыкально - физкультурный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества. Смотр строя и песни.	Февраль
	Малые олимпийские игры	Май
3.	Провести физкультурные досуги.	2 раза в месяц
	Развлечение ко дню Знаний	Сентябрь
	Развлечение «Осенняя пора»	Сентябрь
	Развлечение «В гости к зверьям» Развлечение «Веселые старты»	Октябрь
	Развлечение «Спорт и я не разлучные друзья»	Ноябрь
	Зимние физкультурное развлечение «Зимние забавы»	Декабрь
	Развлечение «Новый год в спортивном зале»	Декабрь
	Спортивный досуг «Состязание на льдинке» Спортивный досуг «Юные олимпийцы»	Январь
	«Квест игра 23 февраля» Спортивный досуг «Вместе с папой поиграть хочу»	Февраль
	Спортивный досуг к Международному женскому дню 8 Марта. Спортивный досуг «Мама, Папа, Я- спортивная семья»	Март
	Развлечение ко Дню смеха	Апрель
	Физкультурный досуг ко дню Космонавтики	Апрель
	Физкультурный досуг «Здравствуй, Масленица!»	Апрель
	Спортивно - музыкальное развлечение «Бегом к здоровью»	Май
	Развлечение, посвящённое Дню защиты детей.	Май

Работа с воспитателями.

1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду, привлекать к участию в них.	В течение года
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья.	В течение года
3.	Выступить на педагогическом совете	2 раза в год
	«Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»	Октябрь,
	Семинар-практикум «Урок - здоровья»	Февраль,
	«Утренние зарядки и физминутки с использованием речевого компонента на интерактивном оборудовании»	Октябрь
	«Роль физической культуры в дальнейшей жизни дошкольников»	Октябрь,
	Презентация «Су – джок терапия»	Февраль,
	«Организация совместной деятельности детей и родителей в ДОУ»	Октябрь,
	Мастер-класс «Самомассаж по физической культуре для воспитателей ДОУ»	Февраль,
	«Здоровье – наше богатство»	Октябрь,
	Презентация «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ»	Февраль,
4.	Создать консультации на разные темы	Ежемесячно в течение года
5.	Организовать смотр физкультурных уголков	Сентябрь
6.	Организовать спортивные соревнования, развлечения, занятия.	

Работа с родителями.

1.	Провести Дни открытых дверей	Сентябрь
2.	Проводить индивидуальные беседы и давать рекомендации.	в течение года
3.	Проведение итогов по формированию физических качеств и навыков за учебный год. Показы итоговых физкультурных занятий.	май

4.	Выступить на общеродительских собраниях	
	«Основные направления физкультурно – оздоровительной работы в ДООУ в новом учебном году»	Сентябрь
	«Информирование родителей о физическом развитии и физической подготовленности детей в течение года»	Май
5.	Выступления на групповых родительских собраниях	Октябрь, 2021 год
	«Прогулка и ее значение в развитии детей»	
	«Роль родителей в укреплении и сохранении здоровья детей»	Октябрь, 2021 год
	«Одежда для физкультурных занятий в помещении и на свежем воздухе»	Октябрь, 2022 год
6.	Провести открытые занятия кружка «Крепыш»	Октябрь, апрель
7.	Привлечь родителей к участию в: -физкультурно-оздоровительных праздниках и развлечениях в детском саду, -лыжных спартакиадах, -Малых олимпийских играх, -туристических походах, -создание проектов, -организации выставок работ, фото - выставок.	Согласно плану детского сада и города
8.	Составить консультации, папки – передвижки, оформить стенд, выставки на различные темы.	Ежемесячно в течение года
9.	Провести анкетирование родителей.	2020-2024 год
	«Ребёнок и физкультура – горизонты развития»	Декабрь, 2020 год
	«Роль физкультуры в жизни семьи»	Декабрь, 2021 год
	«Здоров ли ваш ребёнок?»	Декабрь, 2022 год
	«Знаете ли, насколько развит ваш малыш?»	Декабрь, 2023 год
	«Анализ работы детского сада по укреплению здоровья детей»	Декабрь, 2020 год