Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение» Детский сад№156»

**Индивидуальный план работы по самообразованию**

**по физической культуре**

**Тема: «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»**

Составила:

Инструктор

по физической культуре

1 квалификационной

категории

ЗахароваО.С

Оренбург-2017г.

Приложение № 4

**Индивидуальный план работы по самообразованию**.

**Тема:**

**Начало работы 1 сентября 2017г.**

**Окончание работы 25 мая 2018г.**

**Цель:**

**Задачи:**

**Формы работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц | с детьми | с педагогами | с родителями |
| сентябрь |  |  |  |
| октябрь |  |  |  |
| ноябрь |  |  |  |
| декабрь |  |  |  |
| январь |  |  |  |
| февраль |  |  |  |
| март |  |  |  |
| апрель |  |  |  |
| май |  |  |  |

**Практические выходы (пример):**

1. Экскурсии в парк

2.Проведение семинара

«Дидактические игры и экологическим содержанием»

3. Проведение родительского собрания

«Воспитание любви к природе»

4.Оформление экологической выставки

«Дары природы»

5. Оформление «Экологической тропы»

6.Оформление сборника консультаций для родителей

«Экологическое образование дошкольника»

Список литературы.

**«Здоровье свыше нам дано,**

**Учись, малыш, беречь его»**

**Актуальность**

В современных условиях все ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряженности социальных отношений, ухудшения экологической среды, здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Такая проблема затрагивает детей уже в дошкольном возрасте. Здоровье и развитие тесно взаимосвязаны, именно поэтому возрастает роль детского сада в необходимости активного применения здоровье сберегающих технологий. Перед инструктором ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей. Особую тревогу вызывает физическое здоровье детей на этапе их подготовки к школе.

По данным Министерства здравоохранения РФ всего лишь 13% детей 5-7 летнего возраста, могут считаться здоровыми, а значит и адаптированными к школе. Состояние здоровья детей, по итогам обследования проводимого в г. Оренбурге в 2015-2016г, отмечается высоким уровнем общей заболеваемости. Так, показатель 2015 года составил 35% от общего числа обследуемых детей, а в 2016 году составил уже 43% от того же числа обследуемых, что свидетельствует о возрастающей тенденции ухудшения здоровья, в том числе и детей подготовительного к школе возраста.

**Идея разработки проекта по самообразованию**

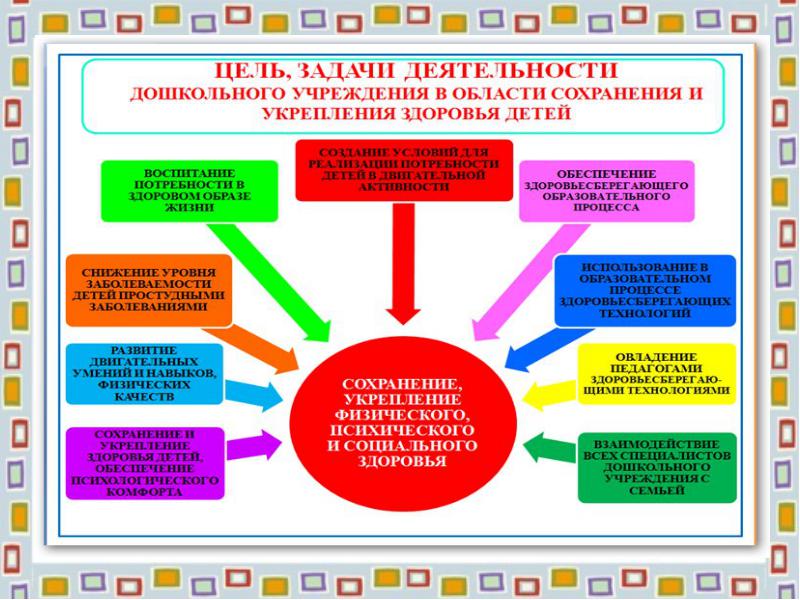
В качестве основной **идеи** разработки проекта, определялась необходимость расширенного применения в работе здоровье сберегающих технологий, их углубленного внедрения в систему общего и физического оздоровления детей. Так же, необходимо было сформировать систему работы с семьями воспитанников по проблеме физического воспитания и оздоровления детей. Выявленная, в ходе анкетирования, низкая компетентность родителей в вопросах здоровье сбережения не способствует сохранению и укреплению здоровья детей. В этом возрасте, у ребёнка связь с семьёй особенно тесная, поэтому необходимо эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

**Пояснительная записка.**

Проект представляет собой комплекс мероприятий, которые призваны обеспечить организацию физического воспитания в «Детском саду№156» таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребёнку гармоничное развитие, помогло ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления и повышения его уровня.

**Особенности:**

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности и перехода ребенка к более сложному виду деятельности, т.е. к обучению в школе.



**Цель:**

Продолжать развитие и совершенствование физических качеств для адаптации ребенка к школе.

**Задачи:**

* Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности;
* Выявление уровня знаний родителей по вопросам здоровье сбережения,
* расширение их кругозора в этой области.

**Проект:**

* **долгосрочный**;
* **практико-ориентированный**,
* **социально-педагогический.**

**Участники проекта на год**:

* дети подготовительной группы,
* инструктор по физической культуре,
* медицинский работник,
* родители.
* педагоги.

**Диагностический инструментарий**:

Анкеты, тесты, паспорта здоровья воспитанников.

**Планируемый результат:**

* Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
* Повышение уровня физических способностей.
* Снижение заболеваемости.

**Для родителей:**

* Сформированная активная родительская позиция.
* Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
* Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

**Для педагогов:**

* Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.
* Повышение профессионального уровня педагогов.
* Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми подготовительной к школе группы.
* Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

**Критерии оценки ожидаемых результатов:**

Мониторинг физических способностей и показателей здоровья (диагностика физической подготовленности, физических качеств). Повышение уровня здоровье устойчивости и успешной адаптации к школе.

**Основные этапы проекта:**

На современном, так называемом рискогенном этапе развития общества и возникшей потребности решения проблемы состояния здоровья дошкольников, особенно остро встает вопрос о необходимости внедрения новых, ранее не использованных, а так же более качественного и углубленного внедрения систем и технологий оздоровления.

**Работа с педагогами:**

**Работа с сотрудниками** – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

**Принципы:**

* актуализация внимания педагогов на том, что у них главная социальная роль;
* - просветительная работа по направлениям проекта;

**Организационные методические мероприятия:**

1. Знакомство и внедрение в практику работы в «Детском саду№156» новых технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста;

**2**. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально – психологическом подходе;

**3.**Внедрение новых методик и упражнений для часто болеющих детей, а также системы их социального сопровождения после выпуска из дошкольного учреждения;

**4.** Внедрение современных методов мониторинга здоровья.

**5.** Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья;

**6.** Диагностика состояния здоровья детей подготовительной к школе группы;

**7.** Диагностика среды жизнедеятельности ребенка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места проживания;

**8.** Пропаганда здорового образа жизни;

**Методические рекомендации по оздоровлению:**

* Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
* Максимальное обеспечение двигательной активности детей в ДОУ на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях, корригирующей гимнастики после сна ,дыхательной и артикуляционной гимнастики.
* Необходимость широкого использования игровых приемов создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
* Привитие дошкольникам чувства ответственности за свое здоровье.
* Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
* Обучение дошкольников приемам личной самодиагностики, регуляции
* Беседы, валеологические занятия,
* Викторины.

**Работа с родителями:**

На начальном этапе совместной деятельности с родителями, необходимо выявить условия организации режима дня ребенка в семье, узнать какое место занимает физическое воспитание дома, способствуют ли родители укреплению здоровья ребёнка и приобщают ли они его к спортивной жизни.

Используем такие механизмы работы с родителями, как проведение бесед, опросов, анкетирование, консультаций- групповых и индивидуальных.

Эта работа позволит нам определить компетентность и заинтересованность родителей в вопросе совместной деятельности по укреплению психофизического состояния организма ребёнка.

Проведенное анкетирование среди родителей подготовительных групп, показало, что из общего числа опрошенных (100%) :

60%родителей - уделяют недостаточное внимание и время на физическое развитие ребенка дома;

30% родителей- периодически уделяют время для совместной спортивной деятельности;

5% родителей - поддерживают спортивный образ жизни и приобщают к нему ребенка, создают в семье необходимые для этого условия;

5% родителей – составляют так называемую «группу риска», проявляют полную незаинтересованность и отсутствие необходимых познаний в вопросе необходимости всестороннего укрепления организма растущего ребенка, роли и необходимости участия родителей в этом процессе.

С родителями из «группы риска» необходимо проведение неоднократных дополнительных индивидуальных консультаций.

Основным механизмом (реализации) для достижения цели проекта и, объединяющим педагогов, детей и родителей, являются

**Формы совместной деятельности**

**Традиционные**

* Информационно-наглядные:
* материалы на стендах;
* папки-передвижки;
* рекомендации



** Коллективные:**

* родительские собрания;
* тематические консультации

**Индивидуальные:**

* беседа;
* консультации

**Нетрадиционные**

* **Формы совместной деятельности**
* **Просветительско-профилактические**

**Совместная спортивная деятельность:**



* физкультурные занятия;
* физкультурные досуги; 
* туристические прогулки-походы

**Информационно-аналитические:**

* анкетирование, (приложение)
* опросы

**Наглядно-познавательные:**

* дни открытых дверей; 
* семинары-практикумы;
* дни здоровья;
* консультирование специалистами;
* видео -ролики, стенды, буклеты

**Совместное творчество детей и родителей:**

* выпуск мини-газет,
* плакатов;
* фотовыставки;

Построение педагогического процесса предполагает преимущественное использование наглядно-практических, игровых методов и приемов, способов организации совместной деятельности детей и родителей.

**Совместные физкультурные занятия**

Совместные физкультурные занятия являются самой эффективной формой работы с родителями по формированию культуры здоровья дошкольника и его мотивации на здоровый образ жизни.

**Цель** совместных физкультурных занятий - ориентация семьи на воспитание здорового ребенка, повышение компетенции родителей в области физического развития и воспитания детей. 

**Задачи** совместных физкультурных занятий.

* Содействовать формированию теоретических знаний и практических умений у родителей в области физического воспитания ребенка.
* Формировать у дошкольников потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.
* Совершенствовать двигательные навыки и умения в детско-родительской паре.
* Развивать у дошкольников физические качества и психические процессы, творческую и познавательную активность, инициативу.

**Отличительная особенность** совместных физкультурных занятий заключается в следующем:

Большую часть времени ребенок выполняет задания вместе с родителем, при этом каждый из них выступает для собственного ребенка в роли партнера, помощника, тренера.

Родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, а когда родители на глазах у детей демонстрируют свое умение бегать, прыгать, соревноваться - это дарит детям огромную радость от взаимного общения, создается хороший эмоциональный настрой.

В конце занятия родителям выдаются памятки, даются рекомендации.



Эффективность занятий зависит от различной формы проведения и от рациональной организации детей и взрослых на занятии **(фото).**

**Содержание**

* **Сюжетные занятия:**

В основе сюжетных занятий лежат совместные движения детей и взрослых, органично сочетаемые с развитием сюжета.

* **Интегрированные занятия : **

Содержание интегрированных занятий позволяет ребенку вместе с родителем преодолевать трудности, решать проблемные ситуации.

* **В игровой форме **

В содержание игрового занятия включены эстафеты, подвижные игры. Для выполнения движений используются приемы имитации, подражания.



* **Занятия-практикумы**

**Примечание.**

При подготовке к занятиям-практикумам особое внимание необходимо обратить на аргументированность и доказательность тех положений, с которыми педагог знакомит родителей.

Занятия-практикумы включают теоретическую и практическую части:

* **в теоретической части** родителям предлагается сообщение или беседа специалиста (медицинского работника, психолога, инструктора по физической культуре) по определенной теме;
* **в практической части** – участвуют родители и дети – они выполняют какой-либо комплекс лечебно-профилактических мероприятий. 

**Способы организации физкультурной деятельности.**

При **фронтальной организации** детско-родительские пары выполняют упражнения одновременно. 

При **групповом способе** из детско-родительских пар образуются подгруппы: каждая выполняет задание, а затем меняется местами с другой подгруппой. 

Эффективнее использовать **круговую тренировку**. 

**План-график реализации проекта.**

* Предполагаемая ДАТА проведения проекта
* Мероприятия
* Задачи
* Ответственный

**Проект реализуется в период (Май-сентябрь )**

**1 этап: Сентябрь**

* Проведение мониторинга состояния работы по здоровье сбережению детей:
* Исследование состояния здоровья детей;
* Диагностика физической подготовленности дошкольников.

Инструктор ФИЗО, медсестраДОУ

* Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников:
* анкетирование родителей. (Приложение)
* беседы, опросы
* Определение компетентности родителей в вопросах физического развития ребенка.
* Обеспечении режимных моментов в семье, приобщение детей к спорту.

**2 этап : Октябрь**

**Изучение научно-методической литературы по проблеме:**

* Новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей;
* Анализ существующих инновационных форм работы методической службы;
* Подбор новых более эффективных форм работы с родителями.

***3 этап: Ноябрь***

***Формирование теоретической и социально-практической базы для успешного применения и обеспечения реализации проекта в ДОУ.***

Инструктор ФИЗО

1. Разработка плана мероприятий совместной деятельности детей и родителей.
2. Приобщение родителей к совместной деятельности рамках ДОУ.



**4 этап: Декабрь**

* Проведение недели здоровья
* Зарядка для моей мамы(Ко дню Матери)
* Всеобуч по запросу родителей и педагогов.
* Спортивный час для педагогов.

**5 этап: Январь**

* Информирование родителей о реализации проекта «Здоровый ребёнок»
* Формирование интереса у родителей к совместной деятельности в рамках проекта

**6 этап: Февраль**

* Проведение промежуточного мониторинга состояния работы по здоровье сбережению детей:
* исследование состояния здоровья детей;
* диагностика физической подготовленности дошкольников.
* Выявить наличие роста показателей физической подготовленности ребенка и укрепления его здоровья.

**7 этап: Март**

**Внедрение современных форм работы с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни**:

1. Физкультурные занятия с дошкольниками 5-7 лет; (фото)
2. Физкультурные досуги; (фото)
3. Сезонные туристические прогулки-походы.

**8 этап: Апрель**

**Просветительско-профилактическая работа:**

* Консультации для педагогов и родителей; (приложение)
* Повышение компетентности родителей по вопросу оздоровления детей. (мастер –класс с родителями)
* индивидуальные беседы;
* Оказание помощи по организации режимн. моментов дома, семьям, не имеющим таких знаний
* Родительские собрания;
* День открытых дверей; (показ образовательной деятельности)
* Бюллетень здоровья;

**9 этап : Май**

**Информирование родителей проводимой работы в ДОУ в целом и рамках проекта.**

1. Фотовыставки;
2. Выставки творческих работ;(рисунки ,коллаж, плакаты на спортивную тематику) (фото)
3. Буклеты для детей и родителей. (приложение)

4.Наглядность информационного материала, приобщение и вовлечение в совместную деятельность. (стенд)

**Вовлечение детей, педагогов, родителей в единую творческую деятельность в рамках проекта.**

* Оформление результатов совместного творчества детей и родителей:
* Составление сказок, сочинений, рассказов, кроссвордов про здоровье; (Сказка терапия)
* Конкурс газет, плакатов;

**Приобщение родителей к совместному с ДОУ влиянию на психофизическое состояние детей. Приобщение их к спортивной жизни ребенка в саду.**

* Трансляция промежуточных результатов реализации проекта: (презентация )
* На педагогическом совете;
* На родительском собрании

**Показ продуктивности используемого проекта, укрепление взаимосвязи с родителями**

* Исследование эффективности проводимой работы деятельности на основе анализа мониторинга:
* Исследование состояния здоровья детей;
* Диагностика физической подготовленности дошкольников.
* Изучение рейтинга ДОУ:
* Анкетирование родителей.
* Определение наличия динамики роста физ.качеств, состояния здоровья.
* Повысить авторитет ДОУ, укрепить взаимосвязь и сотрудничество с семьями воспитанников

**Оформление продукта проекта.**

* Материал для обмена опытом применяемых технологий с инструкторами по физической культуре на методическом объединении .(приложение)
* Мультимедийная презентация инновационного опыта педагогическому сообществу.
* Распространение опыта (мастер –класс занятия по физической культуре для инструкторовФИЗО)

**Ожидаемые результаты.**

1. Увеличение количества детей с высоким уровнем физической подготовленности к школе.
2. Снижение заболеваемости до 12 пропущенных дней одним ребенком в год.
3. Активизировать участие родителей в физкультурно-оздоровительном процессе.

4.Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.

**Вывод:**

Вследствие реализации творческого проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о здоровье сбережении, средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма. Родители активно принимают участие в ДОУ формировании личности здорового ребенка. Участие родителей в совместной деятельности, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей. Физкультурные досуги и совместные занятия с родителями способствовали закаливанию и укреплению здоровья детей; повышали двигательную активность и выносливость организма; оказывали положительное влияние на физическое, психическое и эмоциональное благополучие ребенка.

Внедряемая система целенаправленных мероприятий привела к качественным изменениям в показателях физического развития и здоровья дошкольников: снижению заболеваемости детей в сравнении за 2015-2017гг. (приложение)

По результатам мониторинга за 2015-2017 годы отмечается увеличение количества детей старшего дошкольного возраста с высоким уровнем физической подготовленности (рис. 2). В 2015-2016 учебном году у 8 дошкольников старшего возраста высокий уровень физической подготовленности, что составляет 13%, в 2016-2017 году – у 17 человек, что составляет 35,7%.

По данным анкетирования можно утверждать, что родители осознанно подходят к воспитанию здорового ребенка, понимают важность всех критериев, способствующих формированию здорового образа жизни у детей

В 5,5 раза повысилась активная родительская позиция в потребности дошкольников в движении на свежем воздухе, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка. А в целом родители считают, что здоровье это не отсутствие болезней, а образ жизни. Согласно полученным данным анкетирования на предмет удовлетворенности родителей в использовании нетрадиционных форм взаимодействия ДОУ с семьями воспитанников по формированию потребности в здоровом образе жизни, детский сад имеет высокий рейтинг .

Таким образом, повышение эффективности педагогического опыта по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни стало возможным благодаря внедрению системы мероприятий по взаимодействию дошкольного учреждения с родителями и созданию единых условий для полноценного физического развития в детском саду и семье.

Были определены уровни физической подготовленности детей (высокий, средний, низкий), которые включают в себя виды испытаний, определяющие физические качества детей:

* Вис на перекладине – определение силовой и статической выносливости, силы мышц верхнего плечевого пояса;
* Прыжок в длину с места – определение динамической силы;
* Подъем туловища – определение скоростно-силовой выносливости;
* Наклон, вперед сидя – определение гибкости, измеряя подвижность в позвоночнике и тазобедренных суставах, состояние связочно-мышечного аппарата;
* Челночный бег 3\*10м – определение быстроты и ловкости;
* Бег на 30м – определение общей выносливости.

Следовательно, эффективность педагогического опыта обосновывает необходимость целенаправленного обучения сохранению и укреплению здоровья на этапе дошкольного возраста.

**Перспективы развития проекта.**

Данный проект «Здоровый ребёнок» может быть использован и другими инструкторами как в полном объеме. Учитывая эффективность результата проекта, предполагается дальнейшая перспектива его продолжения и развития с привлечением дошкольников 3-4 лет и их родителей. Принимая во внимание интерес и пожелания родителей воспитанников старшего дошкольного возраста к совместным физкультурным занятиям, планируется увеличение досугов и спортивных мероприятий.

**Библиография:**

Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1983.

Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2009.

Береснева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. М.: творческий центр СФЕРА, 2011.

Данилина Т.А. Взаимодействие ДОУ с социумом. М.:АРКТИ, 2004.

Дошкольное воспитание №9,1997, Кузнецова М.Н. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении. Старший дошкольный возраст.

Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. В., 2013.

Управление ДОУ №5, 2003//Кротова Т.В. Оценка уровня взаимодействия ДОУ и семьи.

Управление ДОУ №1, 2012 // Евдокимова Е.С. Проектирование как здоровье сберегающая технология в ДОУ.

Управление ДОУ №5, 2004// Лукина Л.И. Работа с родителями в ДОУ.

Управление ДОУ №8, 2014// Гордеева В.А. Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.