

**План самообразования  
инструктора по физической культуре  
Сулеймановой Альбины Камиловны  
на 2016 – 2021 гг.**

**«Развитие двигательной активности детей в условиях  
введения ФГОС и вовлечение в спортивную жизнь  
родителей воспитанников»**

**Тема:** Развитие двигательной активности детей и взаимодействие с родителями.

**Актуальность темы:**

Проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной. О проблемах здоровья говорят все больше и больше, а здоровых детей год от года становится все меньше.

Физическая культура в детском саду была и остается предметом, который дает возможность сохранять высокую физическую работоспособность дошкольника, способствует его развитию как личности и позволяет справиться с непомерно выросшими нагрузками.

Известно, что основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Они весьма разнообразны и имеют высокую степень эмоциональности. Несмотря на это, не ослабевают попытки использовать на занятиях физической культуры упражнения, сочетающие в себе достоинства традиционных видов и новых нетрадиционных направлений физической активности.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических. Формирование осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов и родителей. Ведь не секрет, что благоприятные условия развития, обучения, и воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и

глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников. Необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями.

### **Цель:**

- повысить свой теоретический, научно-методический уровень и профессиональное мастерство путем внедрения инновационной технологии в процессе обучения и воспитания;
- изучить формирование содержания программы и последовательность действий инструктора физической культуры для использования на своих занятиях элементов ФГОС в целях сохранения и укрепления физического и психического здоровья дошкольников; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

- изучить теоретический курс по развитию двигательной активности детей в условиях введения ФГОС;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительную работу с учетом конкретных условий МАДОУ «Детский сад № 5»;
- творчески применять профессионально-педагогические знания с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей дошкольников;
- формировать устойчивый интерес детей к занятиям физкультурой, к активному образу жизни, воспитанию личностно-созидающих, моральных, волевых, нравственных, эстетических качеств, а также расширить

двигательный опыт детей посредством овладения новыми двигательными качествами;

- аргументировать социальную и личностную значимость развития двигательной активности детей;

- выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников в соответствии с решаемыми задачами;

- создавать единое воспитательно – образовательное пространство на основе доверительных партнёрских отношений сотрудников детского сада с родителями;

- повышать авторитет родителей в глазах детей.

### **Основные этапы работы по самообразованию**

<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Практическая Деятельность</b>
Изучение литературы	2016 - 2017гг.	Подписка на методические журналы и литературу.
Определение целей и задач темы, ее актуальности. Разработка системы мер, направленных на решение проблемы. Прогнозирование результатов.	2016 – 2017г.г.	В ы с т у п л е н и е на педагогическом совете: «Актуальные проблемы по физическому воспитанию в свете современных требований». Проведение открытых занятий на разных уровнях. Консультационная помощь воспитателям и родителям дошкольников.
Реализация опыта работы. Формирование методического комплекса. Распространение опыта работы.	2017 – 2021г.г.	П р о в е д е н и е открытых мероприятий в образовательной области «Физическая культура» на разных уровнях. Проведение мастер-класса. Участие в конкурсах. Размещение опыта на сайте ДОУ.

# Основные направления и действия для повышения личного самообразования

## Методическая работа.

Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
<p>1.Проработать методическую литературу: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»: Методическое пособие. –М.: ТЦ Сфера, 2007.</p> <p>«Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ/ Авт.-сост. А.К. Сундукова - М.: АРКТИ, 2010-104 с.</p> <p>«Растим здорового ребенка. Новые стандарты». М.: УЦ «Перспектива», 2011. -160с.</p> <p>Е. Борисова «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками», М, Сфера 2006 г</p> <p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», М.: Мозаика – Синтез 2014г.</p> <p>О. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ (практическое пособие), Воронеж, ТЦ «Учитель», 2005 г</p> <p>Н. Голицына «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников (практическое пособие). М, «Скрипторий 2003» 2006 г</p> <p>В. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления» (программно-методическое пособие) М, Линка-Пресс 2000</p> <p>Л.Н. Волошина и др., Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников, Волгоград: Учитель, 2013</p> <p>Н. Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» (из опыта работы) М, 2004 г</p> <p>В. Алямовская «Современные подходы к</p>	<p>2016 – 2017г.г.</p>

<p>оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении»</p> <p>А.М. Сивцова. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. – Методист, 2007;</p> <p>А. А. Ошкина. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников. СПб., 2009.</p> <p>Составить перспективный и календарный план работы с детьми возрастных групп.</p> <p>В целях самообразования изучить комплексы упражнений, системы занятий и игры с фитболами.</p> <p>Изучить комплексы пальчиковой гимнастики.</p> <p>Внедрять в работу ИКТ по данной теме.</p> <p>Выступление на педагогическом совете: «Актуальные проблемы по физическому воспитанию в свете современных требований».</p>	<p>2016 г.</p> <p>2018 г.</p> <p>2017 г.</p> <p>2017 – 2018 г.г.</p> <p>Ноябрь 2016г. Февраль 2019г.</p>
--	--

### **Физкультурно-оздоровительная работа.**

<b>Содержание работы, мероприятия</b>	<b>Срок выполнения</b>
Проводить промежуточную и итоговую диагностику физической подготовленности детей.	Сентябрь, май
Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней зарядкой и гимнастикой после сна.	2016 - 2017 ежедневно
Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.	2016 – 2021 г. г. ежедневно

самомассаж, оздоровительный бег на воздухе.	
Проводить открытые занятия для анализа со стороны коллег.	2016 – 2020 г. г.
Провести открытое мероприятие в образовательной области «Физическая культура», разместить видео с мероприятия на сайте <a href="http://nsportal.ru/albina-komilovna">http://nsportal.ru/albina-komilovna</a>	Октябрь 2016г.
Принимать активное участие в конкурсах различных уровней, фестивалях по данной теме.	2016 – 2021 г. г.

### **Организационно-массовая работа.**

Содержание работы, мероприятия.	Срок выполнения
Составить план физкультурных праздников и развлечений	2016 – 2021 г. г. Один раз в год.
Проводить физкультурно-оздоровительные праздники в соответствии с годовым планом ДОУ.	2016 – 2021 г. г. 4 раза в год
Проводить физкультурные досуги.	2016 – 2021 два раза в месяц

### **Работа с воспитателями.**

Содержание работы, мероприятия.	Срок выполнения
Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду, привлекать к участию в них.	2016 – 2021г. г.
Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья.	2016 – 2021 г. г. ежемесячно
Создать консультации на разные темы	2016 – 2021 г.г
Организовать смотр физкультурных уголков	2016 – 2021 г. г. сентябрь

### **Работа с родителями.**

Содержание работы, мероприятия.	Срок выполнения
---------------------------------	-----------------

Проведение «Дня открытых дверей»	2016-2020 г .г. Сентябрь
Проводить индивидуальные беседы, консультации. «Начальное ознакомление со спортом» «Физическое воспитание в ДОУ и семье» Физическое развитие детей с недостаточно развитыми физическими качествами» Активный отдых летом»	2016-2020 г .г. В течение года
Информировать родителей о физическом развитии и физической подготовленности детей в течение год	2016 – 2021г.г.
Мастер -класс для родителей на тему «Утренняя зарядка».	Октябрь 2018г.

### **Предполагаемый результат:**

1. Повышение двигательной активности детей.
2. Разработанные программы.
3. Проведенные мастер-классы для инструкторов по физической культуре.
4. Доклады и выступления по распространению опыта работы и организации оздоровительной деятельности.
5. Разработка презентаций.
6. Разработка и внедрение дидактических материалов.
7. Разработка и проведение занятий для публикации на сайте ДОУ.
8. Обобщение педагогического опыта на муниципальном уровне по данной теме.
9. Повышение интереса родителей к здоровому образу жизни.
10. Взаимодействие с воспитателем и инструктором по физической культуре по вопросам физического воспитания детей.
11. Активное участие в жизни ДОУ и реализации самообразования.

### **Способ демонстрации проделанной работы**

1. Мастер-классы;

2. Открытые занятия;
3. Размещение разработок занятий и работ детей в сетевых образовательных пространствах;
4. Презентации.

### **Форма отчета по проделанной работе**

1. Обобщение педагогического опыта на муниципальном уровне;
2. Представление администрации аналитического отчета и «Портфолио»;
3. Выступление по теме самообразования с анализом, выводами и рекомендациями.