

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Плотниковская основная общеобразовательная школа»
Притобольный район

План работы по самообразованию

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

инструктора по физической культуре на 2019-2023 учебный год



Подготовила: Инструктор по физической культуре

Кузнецова Галя Талгатовна

**План работы по самообразованию
инструктора по физической культуре
Кузнецовой Галии Талгатовны
на 2019-2023 учебный год**

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	2019-2023 год Сентябрь
2.	Составить поурочные планы занятий для всех возрастных групп.	2019-2023 год Сентябрь
3.	Проработать методическую литературу.	2019-2023 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.	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 2-6 лет
	Е.Борисова «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками», М, Сфера 2006 г.	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.	2019-2023 год Октябрь
5.	В целях самообразования изучить комплексы упражнений, системы занятий и игры с фитболами. Изучить комплексы пальчиковой гимнастики.	2019 год В течение года
6.	Подобрать новые комплексы упражнений для кружка – «Крепыш»	2020 год Сентябрь
7.	Создать проекты	2019-2023 год
	«Если хочешь быть здоров!»	Январь-август, 2019 год
	«Эти разные мячи»	Июнь-август, 2021 год
	«Весёлая физкультура»	Сентябрь 2022- май 2023 год
8.	Изучить и внедрить в работу с детьми программу по «Мини-волейболу»	2019-2023 год
Физкультурно-оздоровительная работа.		
1.	Обработать данные медосмотра, сделать	2019-2023 год

	списки детей с группами здоровья.	Сентябрь
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей.	2019-2023 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.	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья: 1. Игровой самомассаж. 2. Дыхательно-звуковая гимнастика. 3. Логоритмика. 4. Ритмическая гимнастика. 5. Упражнения по профилактике плоскостопия и укреплению опорно-двигательного аппарата. 6. Оздоровительно-развивающие игры. 7. Стретчинг, игровые упражнения с элементами йоги. 8. Психогимнастика и релаксация. 9. Оздоровительная пробежка. 10. Закаливание: <ul style="list-style-type: none"> ● проветривание помещений; ● обеспечение температурного режима; ● занятия на свежем воздухе; ● босохождение (ходьба босиком); ● использование дорожек здоровья. 11. Фитбол-гимнастика.	2019-2023 год Ежедневно в течение года
4.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	2019-2023 год 1 раз в квартал
5.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней зарядкой и гимнастикой после сна.	2019-2023 год Ежедневно в течение года
6.	Проводить физкультурно - оздоровительную работу	2019-2023 год Ежемесячно в течение года
Физическое развитие		
1.	1. Совершенствование функций формирующегося организма, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное развитие через решение следующих задач: <ul style="list-style-type: none"> ● развитие физических качеств и способностей; 	2019-2023 год Ежедневно в течение года

	<ul style="list-style-type: none"> ● накопление и обогащение двигательного опыта детей; ● формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; ● формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений (технология моделирования); ● развитие речи посредством движения (логоритмика, игры с речью, считалки и т.д.); ● управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности в процессе организации спортивных командных игр, школы мяча, игр-эстафет по общеобразовательной Программе дошкольного образования “От рождения до школы” под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 	
Организационно-массовая работа.		
1.	Составить календарный план активного отдыха детей.	2019-2023 год Сентябрь
2.	Провести физкультурно-оздоровительные праздники.	2019-2023 год 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.	2019-2023 год 2 раза в месяц
	Развлечение ко дню Знаний	Сентябрь
	Развлечение «Путешествия в мир сказок»	Сентябрь
	Развлечение «Здравствуй осень»	Октябрь

	Развлечение «Мой папа самый спортивный»	Ноябрь
	Зимние физкультурное развлечение «Зимние забавы»	Декабрь
	Развлечение «Новый год в спортивном зале»	Декабрь
	Спортивный досуг «Весёлые старты»	Январь
	Зимняя военно-патриотической игра на улице, посвященной Дню защитника отечества для детей старшей группы «Зарница»	Февраль
	Спортивный досуг к Международному женскому дню 8 Марта.	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
4.	Организационная и тренировочная работа в рамках подготовки к Спартакиаде среди дошкольников	2019-2023 год Декабрь, январь
Работа с воспитателями.		
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду, привлекать к участию в них.	2019-2023 год В течение года
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья.	2019-2023 год В течение года
3.	Выступить на педагогическом совете	2019-2023 год 2 раза в год
	«Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»	Октябрь, 2019 год
	Семинар-практикум «Урок - здоровья»	Февраль, 2019 год

	«Утренние зарядки и физминутки»	Октябрь, 2020 год
	Мастер-класс "Будь здоров, воспитатель!"	Февраль, 2021 год
	«Роль физической культуры в дальнейшей жизни дошкольников»	Октябрь, 2021 год
	«Организация совместной деятельности детей и родителей в ДОУ»	Октябрь, 2022 год
	Мастер-класс «Самомассаж по физической культуре для воспитателей ДОУ»	Март, 2022 год
	«Здоровье – наше богатство»	Октябрь, 2022 год
	Презентация «Здоровье-сберегающее пространство в ДОУ»	Февраль, 2023 год
4.	Создать консультации на разные темы	2019-2023 год Ежемесячно в течение года
5.	Организовать смотр физкультурных уголков	2019-2023 год Сентябрь
6.	Организовать спортивные соревнования, развлечения, занятия.	2019-2023 год
	Смотр физической подготовки воспитателей детского сада «А ну – ка, наши воспитательницы!»	Октябрь
	Занятия фитбол-гимнастикой.	Ежемесячно
	Легкоатлетические эстафеты.	Май
Совместная работа с медицинскими работниками		
1.	1. Изучение состояния здоровья и уровня заболеваемости детей в ДОУ. 2. Выявление детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, ЧБ детей. 3. Составление индивидуального маршрута образовательной работы по физической культуре для детей с ОВЗ. 4. Педагогический и медицинский контроль здоровья детей в процессе занятий физическими упражнениями.	2019-2023 год Сентябрь-октябрь 2019-2023 год Октябрь 2019-2023 год в течение года
Работа с родителями.		
1.	Провести Дни открытых дверей	2019-2023 год Сентябрь

2.	Проводить индивидуальные беседы и давать рекомендации.	2019-2023 год в течение года
3.	Проведение итогов по формированию физических качеств и навыков за учебный год. Показы итоговых физкультурных занятий.	2019-2023 год май
4.	Выступить на общеродительских собраниях	2019-2023 год
	«Основные направления физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ в новом учебном году»	Сентябрь
	«Информирование родителей о физическом развитии и физической подготовленности детей в течение года»	Май
5.	Выступления на групповых родительских собраниях «Прогулка и ее значение в развитии детей»	2019-2023 год Октябрь, 2019 год
	«Роль родителей в укреплении и сохранении здоровья детей»	Октябрь, 2020 год
	«Одежда для физкультурных занятий в помещении и на свежем воздухе»	Октябрь, 2021 год
6.	Привлечь родителей к участию в: -физкультурно-оздоровительных праздниках и развлечениях в детском саду, -соревнованиях по чудо - шашкам, -Малых олимпийских играх, -туристических походах, -создание проектов, -организации выставок работ, фото-выставок.	2019-2023 год Согласно плану детского сада
7.	Составить консультации, папки – передвижки, оформить стенд, выставки на различные темы.	2019-2023 год Ежемесячно в течение года
9.	Провести анкетирование родителей.	2019-2023 год
	«Ребёнок и физкультура – горизонты развития»	Декабрь, 2019 год
	«Роль физкультуры в жизни семьи»	Декабрь, 2020 год
	«Здоров ли ваш ребёнок?»	Декабрь, 2021 год
	«Знаете ли, насколько развит ваш малыш?»	Декабрь, 2022 год
	«Анализ работы детского сада по укреплению здоровья детей»	Декабрь, 2023 год

Оснащение физкультурно-оздоровительной среды			
1.	Подбор консультативного материала в уголки для родителей.	2019-2023 год в течение года	все возрастные группы; подбор тематики осуществлять совместно с воспитателями групп
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Разработка годового плана работы; • Корректировка перспективных и календарных планов 	2019-2023 год август	тематическое планирование осуществлять совместно с воспитателями групп
3.	<ul style="list-style-type: none"> • Пополнение картотеки «Спортивные игры и упражнения» • Создание картотеки спортивного и физкультурного оборудования, инвентаря. 	2019-2023 год октябрь - ноябрь	взаимодействие с воспитателями
4.	Подготовка к летнему оздоровительному сезону: корректировка календарных планов; подготовка спортивной площадки и зон двигательной активности детей	2019-2023 год май	совместно с воспитателями
5.	Подготовка и изготовление пособий и атрибутов к физкультурным развлечениям	2019-2023 год Сентябрь	совместно с воспитателями, родителями