

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижевартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

План самообразования инструктора по физическому развитию
Сергеевой М.А. на 2018-2019 год.

Тема: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ вне занятий»

Нижевартовск, 2018

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ вне занятий.

Введение.

Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В рамках реализации программы «Образование и здоровье» особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных технологий оздоровления детей в системе дошкольного образования, оценки состояния здоровья и физического развития детей. В стандартах образования по вопросам оздоровления детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях придаётся большое значение процессу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социально благополучие. Много интересного увидит и узнает ребенок в жизни. Но, пожалуй, самое интересное и самое непонятное — это он сам. Какой я? Что я умею? Как я появился? Из чего я сделан? Тысяча вопросов и пока значительно меньше ответов! Но пытаться познать себя человеку необходимо.

Актуальность.

На этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей ещё недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни (ЗОЖ). Главным фактором укрепления и сохранения здоровья является систематическая двигательная активность, формирующаяся в процессе физического воспитания. Именно физическое воспитание в ДОУ призвано формировать у ребёнка правильное и сознательное отношение к себе и своему здоровью.

Можно утверждать, что современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении в целом определены. Но любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Оснований модернизации содержания физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ достаточно много. Но главными, я считаю следующие:

- необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
- необходимость расширять представление детей о составляющих компонентах здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон, свежий воздух) и факторах, разрушающих здоровье;

Таким образом, на интересе детей к физической деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. Этот принцип и лежит в основе технологии целенаправленного отношения детей дошкольного возраста к здоровью и ЗОЖ.

Цель:

Повышение образовательного уровня, знакомство с новыми технологиями и методиками.

Задачи:

1. Подобрать литературу по данной теме.
2. Сделать картотеки по данной теме.
3. Провести консультации с педагогами.
4. Провести открытые уроки.

Проведение утренней гимнастики.

Консультации для воспитателей «гимнастика пробуждения».

Составление базовых комплексов.

Консультация для родителей «Утренняя гимнастика»

Октябрь

Пальчиковые игры.

Тренинг-консультация для воспитателей на тему «Пальчиковая гимнастика».

Составление картотеки по пальчиковым играм.

Ноябрь

Введение дополнительных занятий.

Консультации для воспитателей физкультминутки и физкультпаузы. «Их место в режиме дня».

Составление базовых комплексов.

Декабрь

Подвижные игры вне занятий.

Организация двигательного-оздоровительных моментов на нефизкультурных занятиях.

Консультация для родителей «Физическое развитие в домашних условиях».

Январь

Проведение досугов и праздников.

Консультация для педагогов «Внедрение игровых технологий».

Внедрение новых игровых технологий в свою физкультурно-оздоровительную деятельность.

Февраль

Открытое занятие «Физкультурно-оздоровительная работа вне занятий».

Консультации для воспитателей «Рекомендации по проведению физкультминуток».

Использование игровых технологий вне занятий.

Март

«Игровой стрейчинг» для детей.

Консультация для воспитателей «Что такое игровой стрейчинг?»

Организация физкультурных занятий с использованием игровых технологий.

Апрель

«Фитбол гимнастика» для детей.
Консультация «Что такое Фитбол?».
Современные подходы к оздоровлению детей

Май

Занятия на закрепление пройденного материала.

Литература.

1. Т.Харченко «Утренняя гимнастика в дет.саду», М,Мозаика –Синтез 2006 г
2. 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
3. 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.
4. О.Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ (практическое пособие), Воронеж, ТЦ «Учитель», 2005 г Задачи ритмической гимнастики; Ритмическая гимнастика в детском саду
5. Н.Голицына «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников (практическое пособие).
6. М, «Скрипторий 2003» 2006 г Содержание двигательной деятельности детей в дошкольном учреждении
 - а) физкультминутки
 - б) гимнастика пробуждения
7. Журнал «Воспитание школьников» М, 2005 г, «Физическая культура в семье, ДОУ, начальной школе» Физкультминутки, физкультурные паузы
8. Э.Степаненкова
«Методика физического воспитания»
М, Издательский дом 2005 г Формы организации
 - а)утренняя гимнастика
 - б)физкультминутки
 - в)индивидуальная работа и активный отдых
9. Спутник руководителя физического воспитания»
С-П, Детство-Пресс, 2005 г Гимнастика после сна, утренняя гимнастика, физкультминутки, креативная гимнастика, игры и упражнения на прогулке
10. В.Алямовская «Физкультура в детском саду»
М, «Чистые пруды» 2005 г Методика организации утренней гимнастики
Методика организации гимнастики после сна
Методика организации оздоровительного бега
11. В.Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления» (программно-методическое пособие)
12. М.Картушина «Зеленый огонек здоровья» старшая группа С-П, Детство-Пресс, 2004 г Физкультминутки, пальчиковый игротренинг
13. Интернет-ресурсы Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика
14. М.П. Асташина, Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет, - Волгоград: Учитель, 2013 Использование фольклора в физкультурно-оздоровительной работе
15. Л.Н. Волошина и др., Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников, Волгоград: Учитель, 2013 Современные модели игровой деятельности в физкультурно-оздоровительной деятельности

16. Н.Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» (из опыта работы) М, 2004 г Обучение детей спортивным играм и спортивным упражнениям
17. О.Козырева «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников» М, Просвещение 2007 г Игры: а) соревновательные
б) кооперативные
в) несоревновательные
18. Интернет-ресурсы Физкультурно-спортивные игры, эстафеты
19. В.Алямовская «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении» Психофизиологические и социально-психологические факторы здоровья»; Оздоровительная направленность физкультурных мероприятий.
20. Сивцова, А.М., Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. – Методист, 2007; Сохранение и укрепление здоровья ребенка как основная задача дошкольного учреждения;
21. Ошкина А. А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников. СПб., 2009. Здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС
22. Интернет-ресурсы Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.