

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 9 «МАЛАХИТОВАЯ ШКАТУЛКА»**

План самообразования по теме  
«Использование фитнес-технологий  
в системе физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ»

Выполнила:

Инструктор по физической культуре

Курченко Юлия Антоновна

**Нижневартовск**

# Самообразование

**Тема:** «Использование фитнес-технологий в системе физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ»

**Цель:** Оздоровление и развитие физических качеств через систему естественных растяжек посредством игровых фитнес-тренировок.

**Задачи:**

1. Изучение методической литературы;
2. обучение различным видам имитационных движений детского фитнеса;
3. развитие мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости, старательности;
4. укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма;
5. формирование положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

**Ожидаемые результаты:**

1. повышение профессионального уровня;
2. укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
3. точное выполнение движений, передачу характерных особенностей образов;
4. у воспитанников развиваются умения выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
5. формирование положительного активного настроения, потребности в ежедневной двигательной активности, открытость в общении со взрослыми и детьми.

Содержание деятельности	Сроки	Практические выходы
<b>2020-2021 г.г.</b>		
<p>Формирование потребности в самообразовании, самооценка подготовленности, осознание необходимости в знаниях, постановка целей и задач.</p> <p>Планирование работы по самообразованию.</p> <p>Изучение и подбор литературы по теме.</p>	Сентябрь-октябрь	<p>Поставлена цель и задачи работы по самообразованию.</p> <p>Планирование работы по следующим разделам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изучение методической литературы;</li> <li>- работа с детьми;</li> <li>- работа с семьёй;</li> <li>-самореализация.</li> </ul>
Пройти курсы повышения квалификации	Ноябрь-декабрь	<p>Тема: «Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей посредством фитбол-гимнастики.»</p>
Выступление на педагогическом совете	ЯнварьФевраль	Тема «Детский фитнес»
Консультация для родителей	Март	Тема: «Виды фитнеса»
Публикации на сайте РИЦО	Апрель	«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»
Консультация для родителей	Май	Тема: «Чем полезны занятия фитнесом»

Содержание деятельности	Сроки	Практические выходы
<b>2021-2022г.г.</b>		
Разработка папки-передвижки	Сентябрь	«Форма для занятий фитнесом»
Выступление на педагогическом совете	Октябрь	Мастер-класс по теме: “Партерная гимнастика”
Упражнения на фитболах Консультации для родителей	Ноябрь-декабрь	Открытое занятие: «В гости к сказке» Тема: «фитбол-гимнастика и ее влияние на организм дошкольника».
Выступление на ММО	Январь	Тема: «Зумба-кидс, как средство формирования у дошкольников здорового образа жизни»
Упражнения на степ-платформе Разучивание композиции под музыкальное сопровождение	Март-Апрель	Открытое занятие: «Весеннее путешествие»
Отчет о проделанной работе по теме самообразования.	Май	Отчёт