

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

**Отчет по самообразованию инструктора
по физической культуре
Курченко Ю.А.**

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

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

В процессе самообразования я решала следующие 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.

По плану моего самообразования были проделаны следующие работы:

1. Подобрала и изучила литературу по теме.
2. Разработала консультации и памятки для родителей и педагогов.
3. Провела открытые занятия.
4. Выступила на педагогических советах и методическом объединении.
5. Прошла курсы повышения квалификации.

На протяжении года дети изучали основы, благодаря которым у них развивались как физические качества (быстрота, выносливость, координация движений, мышечная сила, ловкость), так и основные психические процессы (внимание, мышление, память, речь).

На занятиях создавались оптимальные условия для гармоничного физического развития дошкольников. Используемые элементы фитнес технологий, степ-аэробики, игрового стретчинга, футбол-гимнастики и аэробики способствуют развитию опорно-двигательного аппарата ребенка, мышечного корсета, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, координации движений, психомоторных способностей. Такие занятия содействуют профилактики нарушений осанки, плоскостопия, сердечно сосудистых, дыхательных и других патологий. Используемое спортивное оборудование повышает интерес к занятиям и несет заряд бодрости, радости и хорошего настроения, как следствие укрепляется психоэмоциональное состояние дошкольника. Дети становятся более раскрепощенными, активными и инициативными.