**План работы по самообразованию**

**инструктора по физической культуре**

**Грязновой Натальи Михайловны**

**на 2016-2020 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;

Созданий 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 | 2016-2020 год  Сентябрь |
| **2**. | Составить поурочные планы занятий для всех возрастных групп. | 2016-2020 год  Сентябрь |
| **3.** | Проработать методическую литературу. | 2016-2020 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 | Гимнастика после сна. 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 3-5 лет |
| 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. |
| 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 двигательно-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. | 2016-2020 год  Октябрь |
| **5**. | В целях самообразования изучить комплексы упражнений, системы занятий и игры с фитболами.  Изучить комплексы пальчиковой гимнастики. | 2016 год  В течение года |
| **6.** | Подобрать новые комплексы упражнений для кружка – «Крепыш» | 2017 год  Сентябрь |
| **7.** | Создать проекты | 2016-2020 год |
| «Если хочешь быть здоров!» | Январь-август, 2016 год |
| «Эти разные мячи» | Июнь-август, 2018 год |
| «Весёлая физкультура» | Сентябрь 2019- май 2020 год |
| **8.** | Изучить и внедрить в работу с детьми программу по «Мини-волейболу» | 2016-2020 год |
| **Физкультурно-оздоровительная работа.** | | |
| **1.** | Обработать данные медосмотра, сделать списки детей с группами здоровья. | 2016-2020 год  Сентябрь |
| **2.** | Провести диагностику физической подготовленности детей. | 2016-2020 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.** | Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях. | 2016-2020 год  1 раз в квартал |
| **4.** | Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней зарядкой и гимнастикой после сна. | 2016-2020 год  Ежедневно в течение года |
| **5.** | Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, оздоровительный бег на воздухе. | 2016-2020 год  Ежедневно в течение года |
| **6.** | Проводить физкультурно - оздоровительный работу кружка «Крепыш» | 2016-2020 год  Ежемесячно в течение года |
| **Организационно-массовая работа.** | | |
| **1.** | Составить календарный план активного отдыха детей. | 2016-2020 год  Сентябрь |
| **2.** | Провести физкультурно-оздоровительные праздники. | 2016-2020 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. | 2016-2020 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 |
| 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 и их семей города Нижнекамска | 2016-2020 год  Декабрь, январь |
| **Работа с воспитателями.** | | |
| **1.** | Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду, привлекать к участию в них. | 2016-2020 год  В течение года |
| **2.** | Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья. | 2016-2020 год  В течение года |
| **3.** | Выступить на педагогическом совете | 2016-2020 год  2 раза в год |
| «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей» | Октябрь, 2016 год |
| Семинар-практикум  «Урок - здоровья» | Февраль, 2016 год |
| «Утренние зарядки и физминутки с использованием речевого компонента на интерактивном оборудовании» | Октябрь, 2017 год |
| Мастер-класс  "Будь здоров, воспитатель!" | Февраль, 2017 год |
| «Роль физической культуры в дальнейшей жизни дошкольников» | Октябрь, 2018 год |
| Презентация  «Су – джок терапия» | Февраль, 2018 год |
| «Организация совместной деятельности детей и родителей в ДОУ» | Октябрь, 2019 год |
| Мастер-класс  «Самомассаж по физической культуре для воспитателей ДОУ» | Февраль, 2019 год |
| «Здоровье – наше богатство» | Октябрь, 2020 год |
| Презентация  «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» | Февраль, 2020 год |
| **4.** | Создать консультации на разные темы | 2016-2020 год  Ежемесячно в течение года |
| **5.** | Организовать смотр физкультурных уголков | 2016-2020 год  Сентябрь |
| **6.** | Организовать спортивные соревнования, развлечения, занятия. | 2016-2020 год |
| Смотр физической подготовки воспитателей детского сада «А ну – ка, наши воспитательницы!» | Октябрь |
| Лыжные соревнования. | Февраль |
| Занятия фитбол-гимнастикой. | Ежемесячно |
| Легкоатлетические эстафеты. | Май |
| Производственная гимнастика | Ежедневно в течение года |
| **Работа с родителями.** | | |
| **1.** | Провести Дни открытых дверей | 2016-2020 год  Сентябрь |
| **2.** | Проводить индивидуальные беседы и давать рекомендации. | 2016-2020 год  в течение года |
| **3.** | Проведение итогов по формированию физических качеств и навыков за учебный год.  Показы итоговых физкультурных занятий. | 2016-2020 год  май |
| **4.** | Выступить на общеродительских собраниях | 2016-2020 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» | 2016-2020 год  Октябрь, 2016 год |
| «Роль родителей в укреплении и сохранении здоровья детей» | Октябрь, 2017 год |
| «Одежда для физкультурных занятий в помещение и на свежем воздухе» | Октябрь, 2018 год |
|  |  |
| **6.** | Провести открытые занятия кружка «Крепыш» | 2016-2020 год  Октябрь, апрель |
| **7.** | Привлечь родителей к участию в:  -физкультурно-оздоровительных праздниках и развлечениях в детском саду,  -лыжных спартакиадах,  -соревнованиях по чудо - шашкам,  -Малых олимпийских играх,  -туристических походах,  -Спартакиаде города Нижнекамска,  -создание проектов,  -организации выставок работ, фото - выставок. | 2016-2020 год  Согласно плану детского сада и города |
| **8.** | Составить консультации, папки – передвижки, оформить стенд, выставки на различные темы. | 2016-2020 год  Ежемесячно в течение года |
| **9.** | Провести анкетирование родителей. | 2016-2020 год |
| «Ребёнок и физкультура – горизонты развития» | Декабрь, 2016 год |
| «Роль физкультуры в жизни семьи» | Декабрь, 2017 год |
| «Здоров ли ваш ребёнок?» | Декабрь, 2018 год |
| «Знаете ли, насколько развит ваш малыш?» | Декабрь, 2019 год |
| «Анализ работы детского сада по укреплению здоровья детей» | Декабрь, 2020 год |