

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
"СОЛНЫШКО"**

**План работы по самообразованию инструктора по физической культуре
«Фитбол - гимнастика, как здоровьесберегающая технология в работе с
дошкольниками».**

**Выполнила:
Инструктор по физической культуре
Костылева Е.С.**

Индивидуальный план самообразования

Ф.И.О. инструктора – Костылева Елена Сергеевна

Должность, образование – инструктор по физической культуре, высшее

Стаж работы в ДОУ – 8 лет

Квалификационная категория – первая

Курсы повышения квалификации: Удостоверение о повышении квалификации «Институт развития и образования» Нижнетагильский филиал 2015 г; Диплом о профессиональной переподготовке «Инструктор по физической культуре» 2018 г; Диплом о профессиональной переподготовке «Организация деятельности тренера по плаванию» 2022 г; Сертификат участника «Технологии эффективной коммуникации в работе современного воспитателя» 2022; КПК «Основы информационной безопасности» 2022 г; Удостоверение о повышении квалификации «Психолого-педагогическая компетентность педагога» (72 часа) 2023 г, КПК «Эффективное управление образовательным процессом» 2023 (72 ч); КПК «Агрессивные дети дошкольного возраста» 2023 (36); КПК «Кадровая работа в детском саду» (72 часа) 2023; Удостоверение о повышении квалификации «ФОП ДО» 2023 (72 ч).

Работа начата: Начала работы: сентябрь 2024

Когда предполагается закончить работу над темой: май 2025

Цель самообразования по теме: Изучить возможности использования фитболов в работе по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Задачи самообразования:

- Повысить собственный уровень знаний путём изучения необходимой литературы, самообразования.
- Разработать и систематизировать комплексы фитбол-гимнастики для физкультурных занятий, игр, с целью развития координационных способностей.
- Создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей, на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада технологий здоровьесбережения.
- Изучить уникальность воздействия упражнений на мячах на развитие дыхательной системы и речевой сферы дошкольников.
- Повысить педагогические знания родителей в вопросах оздоровления детей; формирование ответственности за здоровье своих детей, мотивации на здоровый образ жизни.

Актуальность

Современное дошкольное образование живет в условиях модернизации и преобразований, направленных на повышение качества воспитательно – образовательной работы, внедрение новых педагогических технологий.

Необходимость реформирования системы физкультурно- оздоровительной работы в нашем детском саду была обусловлена следующими причинами:

- ухудшением состояния здоровья и физического развития детей;
- недостаточной эффективностью занятий физической культурой в решении оздоровительных задач;
- использованием традиционных подходов.

В связи с этим для меня актуальной стала проблема поиска эффективных путей физического развития и укрепления здоровья детей.

Очень популярны сейчас различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. В тоже время детские фитнес-программы активно внедряются в систему работы ДОУ.

Изучив материалы по разным направлениям фитнеса, я остановила свой выбор на методике

фитбол-гимнастики, которая была представлена в 2004 году авторами: кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С. Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом А.А. Потапчук в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников», и апробирована в течение пяти лет в детских садах города Санкт – Петербурга .

Данная методика заинтересовала меня тем, что она носит практическую и коррекционную направленность, влияет на развитие двигательных умений, координации движений, функций равновесия, а также вызывает положительные эмоции у детей. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Этапы работы.

1этап. Подготовительный – изучение и анализ специальной литературы, формулирование цели и задач, определение средств, форм и методов работы, диагностическое обследование воспитанников. Разработка тематического плана работы по развитию координации, ловкости, дыхания детей старшего дошкольного возраста, разработка картотеки игровых заданий спортивной направленности, упражнений и подвижных игр с фитболом.

2этап. Основной – создание условий для организации различных игровых заданий спортивной направленности, упражнений и подвижных игр с фитболом (пополнение необходимой предметно пространственной развивающей среды: мячи различного диаметра.). Базовые операции детей с мячом, углубленное разучивание спортивных действий с фитболом, совершенствование всех действий и комбинированных манипуляций дошкольников с мячом через игровые упражнения и подвижные игры. Теоретическое и практическое просвещение семей по теме самообразования. Тесное и продуктивное сотрудничество с педагогами по данному вопросу.

3этап. Заключительный – анализ результатов реализации поставленных цели и задач, анализ эффективности проделанной работы, корректирование содержания деятельности, анализ в целом.

Ожидаемые результаты

- Совершенствование профессионального уровня.
- Повышение эффективности физкультурных занятий.
- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.
- Организация работы оздоровительного кружка по «Здоровячок».
- Создание картотеки подвижных игр и упражнений с использованием фитболов.
- Разработка и проведение мастер-классов для педагогов, обобщение опыта по исследуемой теме.
- Применение детьми полученных знаний на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, в повседневной жизни.
- Повышение уровня компетенции родителей дошкольников в области физического развития и формировании семейных ценностей здорового образа жизни.

Предметно–пространственная развивающая среда.

Созданы все необходимые условия, обеспечивающие подбор спортивного инвентаря и физкультурного оборудования с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований, предъявляемых к ним. Имеются фитболы необходимого количества и размера.

Работа над темой включает в себя деятельность по трём направлениям: работа с детьми, с семьями воспитанников и педагогами ДОО, что способствует формированию углубленных знаний о мяче в целом и совершенствованию умений, навыков и комбинированных манипуляций с ним.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЛИЧНОГО САМООБРАЗОВАНИЯ

Формы работы	Содержание деятельности	Сроки
Методическая работа	Изучение новинок специализированной методической литературы по организации и проведению спортивных и подвижных игр с фитболом в д/саду. Изучение опыта работы инструкторов по физкультуре о применении фитбол-гимнастики на занятиях. Выявление наиболее эффективных форм, методов и приёмов работы с воспитанниками для повышения уровня развития их ловкости. Создание картотеки подвижных игр и упражнений с фитболом. Создание и пополнение необходимых условий для организации спортивных, подвижных игр и игровых заданий с мячом. Подбор музыкального сопровождения для выполнения фитбол-гимнастики. Разработка и внедрение физкультурно - познавательного проекта «Мяч – мой друг и помощник».	Регулярно Регулярно Сентябрь- декабрь 2024г. Октябрь 2024г. Регулярно Регулярно Сентябрь 2024г. – Май 2025г.
Работа с детьми	Диагностическое обследование - определение уровня физического развития Знакомство с важными правилами поведения и соблюдения техники безопасности во время подвижных, спортивных игр и игровых заданий с фитболом. «Школа мяча» - НОД с мячом Игровые упражнения с мячом в режимных моментах. Спортивный праздник «Мяч – мой друг и помощник» Разучивание музыкально ритмических комплексов на фитболе .	Два раза в год Регулярно 1 раз в месяц Регулярно Октябрь 2024г. Ноябрь – Январь 2025г.
Работа с родителями	Ознакомление родителей с результатами физической подготовленности детей. Анкетирование на тему «Как часто дети используют мяч в самостоятельной деятельности?» Консультация «Лечебная сила фитбола». Фотовыставка «Папа, мама, я – здоровая семья».	2раза в год Октябрь 2024г. Ноябрь 2024г. Апрель 2025г.
Работа с педагогами	Консультация «Что такое фитбол?» Консультации «Использование фитбола в условиях групповой комнаты и в работе специалистов (логопед, психолог, музыкальный руководитель). Турнир подвижных игр с фитболом – час здоровья Отчет по самообразованию на педагогическом совете.	Октябрь 2024г. Декабрь 2024 г. Январь 2025 г. Май 2025г.

Литература.

1. Антонова Ю. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. Издательство «Дом XXI век», 2006 г.
2. Борисова Е. Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Издательство «Панорам», «Глобус», 2007 г.
3. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.:ООО»ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС»,2020
4. Волошина Л. Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 57 лет / - М. АРКТИ, 2004.
5. Муллаева Н. Б. «Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста». С. – П.: «Детство – Пресс», 2006 г.
6. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ.- СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008
7. Сомкова О. Н. «Инновационные подходы к планированию образовательного процесса в детском саду», М., 2013 г.
7. Трубайчук Л. В. «Интеграция, как средство организации образовательного процесса». М., 2013 г.