***План по самообразованию***

***инструктора по физической культуре***

*ДЕГТЯРЕВОЙ ЕЛЕНЫ НИКОЛАЕВНЫ*

Тема: «ООД по физической культуре с использование нетрадиционных средств, методов, форм и технологий в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников»

***Пояснительная записка.***

*Наше будущее – это наши дети. Наша Родина Россия только тогда будет сильной, процветающей и конкурентно-способной страной, когда будет здоровым ее подрастающее поколение. Задача охраны, сохранения и укрепления здоровья детей одна из ключевых в построении и развитии системы дошкольного образования. Здоровье, как функция успешной жизни, в наше время становится необходимым условием культурного развития человека. Вот почему так важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте*

*Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Нетрадиционное использование различных технологий, средств в физическом воспитании и оздоровления детей является естественным спутником жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка.*

*Я применяю нетрадиционные технологии, как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах; использую технологии в дыхательной гимнастике, закаливающих процедур, и в самостоятельной детской деятельности.*

*Почему я выбрала данную тему?*    *Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование нетрадиционных технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.*

*Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный,  системный подход к организации  физкультурно- оздоровительных, лечебно-профилактических  мероприятий позволит    эффективно  способствовать  укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную  динамику оздоровления детского организма, позволит   достичь положительных результатов: повышения  уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей,  положительную динамику в распределении по группам здоровья,  профилактику и коррекцию  отклонений  физического  развития  воспитанников.   Грамотная организация  среды, а также  использование нетрадиционных технологий, введение модели оздоровления детей, помогли мне максимально снизить статический компонент в режиме дня моих воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.*

*Результаты убеждают в правильности и действенности выбранных мною мер в совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы*

В связи с этим я наметила цель своей дальнейшей работы:

***Цель:****создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.*

***Задачи:***

*- подобрать и систематизировать материал по физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста*

*- разработать демонстрационный и раздаточный материал для проведения занятий с детьми*

*- создать нетрадиционные пособия для профилактики плоскостопия, нарушения осанки у детей*

*- разработать и оформить в виде информационных листов, буклетов, папок – передвижек, газет материалы для родителей*

*- привлечь родителей к организации оздоровительной работы с детьми*

***Ожидаемые результаты:***

*- создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;*

*- снижение показателей заболеваемости;*

*- положительная динамика показателей физического развития детей.*

*- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;*

*Перспективный план на период 2020 – 2021г.г.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | *месяц/год* | *Мероприятия* | *Содержание работы* | *Примечание* | |
|  | **Методическая работа** | | | |  |
|  | ежегодно | Изучение методической литературы интернет ресурсов по теме | Оформление материала («Для родителей», «Для педагогов», «Для детей») в группе |  | |
|  | *2020 год* | Изучение методической литературы интернет ресурсов по теме «Гимнастика в детском саду» | Приобретение пособий для проведения различных видов гимнастики, гимнастики пробуждения. |  | |
|  | *2020 год* | Разработка  проекта  «Здоровый мир»  «Быть здоровым – здорово!» | работа по проектам |  | |
|  | *2020-2021 год* | Изучение методической литературы интернет ресурсов по теме «оздоровление детей в детском саду» | Оформление картотеки игр, пальчиковых гимнастик, гимнастики для глаз, релаксационных упражнений и т.д. |  | |
|  | *2020 – 2022 года* | Изучение методической литературы интернет ресурсов | Создание комплекта демонстрационного и раздаточного материала для занятий |  | |
|  | *2021-2020 год* | Создание предметно – развивающей среды в группе | Оформление физкультурно-оздоровительного центра в группе |  | |
|  | **Работа с детьми** | | | |  |
|  | *2020 год* | Анализ,  изучение детей | Анализ показателей заболеваемости, уровень здоровья |  | |
|  | *2020 – 2021 год* | Применение собранного материала на практике | Проведение закаливающих мероприятий, гимнастики пробуждения, пальчиковой гимнастики, динамических пауз, элементов релаксации. |  | |
|  | *2020– 2021 год* | Проведение «Недель здоровья» | по плану работы на год |  | |
|  | *2020-2021 год* | Беседы с детьми о ЗОЖ | по плану работы на год |  | |
|  | *2020-2022 год* | Проведение соревнований, мероприятий | по плану работы на год |  | |
|  | *2020-2022 год* | Участие в соревнованиях и конкурсах детского сада | по плану работы на год |  | |
|  | *2020-2021 год* | Организованная деятельность | Разучивание с детьми пословиц, загадок о спорте, ЗОЖ |  | |
|  | **Работа с родителями** | | | |  |
|  | *2020-2022 год* | Консультации, беседы, мастер – класс «Умные пальчики»; «Как помочь детям с плоскостопием»; «Укрепляем здоровье всей семьёй»;   «Здоровье детей в наших руках» | по плану работы на год |  | |
|  | *2020-2022 год* | Просветительская деятельность | Подготовка материала на разную тематику  («Неболей-ка!», «Здоровье в наших руках», «Сундучок здоровья» и др.) |  | |
|  | *2020-2021 год* | Распространение информационных буклетов, памяток о здоровом образе жизни | изготовление информационных буклетов, памяток о здоровом образе жизни |  | |
|  | *2020-2021 год* | Опрос родителей | Анкетирование, собеседование, опрос |  | |
|  | *2020-2021 год* | Проведение соревнований, мероприятий | по плану работы на год |  | |
|  | *2020-2021 год* | Участие в соревнованиях и конкурсах на уровне детского сада | по плану работы на год |  | |