

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 22 «Планета детства»**

**План работы по самообразованию
инструктора по физической культуре
Крылова Дмитрия Евгеньевича
на 2022-2025 учебный год**

г. Ханты-Мансийск, 2022

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;

Создание 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	2022-2025 год Сентябрь
2.	планы занятий для всех возрастных групп.	2022-2025 год Сентябрь
3.	Изучение методической литературы	2022-2025 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 двигательных 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.	2022-2025 год Октябрь
5.	В целях самообразования изучить комплексы упражнений, системы занятий и игры с фитболами. Изучить комплексы пальчиковой гимнастики.	2024 год В течение года
6.	Подобрать новые комплексы упражнений для кружка – «Крепыш»	2024 год Сентябрь
7.	Создать проекты	2022-2024 год
	«Если хочешь быть здоров!»	Январь-август, 2024 год

	«Эти разные мячи»	Июнь-август, 2024 год
	«Весёлая физкультура»	Сентябрь 2024- май 2024год
8.	Изучить и внедрить в работу с детьми программу по «Мини-волейболу»	2022-2024 год
Физкультурно-оздоровительная работа.		
1.	Обработать данные медосмотра, сделать списки детей с группами здоровья.	2022-2024 год Сентябрь
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей.	2022-2024 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.	2022-2024 год 1 раз в квартал
4.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней зарядкой и гимнастикой после сна.	2022-2024 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.	2022-2024 год Ежедневно в течение года
6.	Проводить физкультурно - оздоровительный работу кружка «Крепыш»	2022-2024 год Ежемесячно в течение года
Организационно-массовая работа.		
1.	Составить календарный план активного отдыха детей.	2022-2024 год Сентябрь
2.	Провести физкультурно-оздоровительные праздники.	2022-2024 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,	Февраль

	посвященный Дню Защитника Отечества. Смотр строя и песни.	
	Малые олимпийские игры	Май
3.	Провести физкультурные досуги.	2022-2024 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.	июнь
4.	Организационная и тренировочная работа в рамках подготовки к Спартакиаде среди дошкольников и их семей города Нижнекамска	2022-2024 год Декабрь, январь
Работа с воспитателями.		
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду, привлекать к участию в них.	В течение года
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья.	В течение года
3.	Выступления на педагогических советах	2 раза в год
	«Взаимодействие инструктора с педагогами ДООУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»	Октябрь, 2024 год
	Семинар-практикум «Урок - здоровья»	Февраль, 2024 год

	«Утренние зарядки и физминутки с использованием речевого компонента на интерактивном оборудовании»	Октябрь, 2024 год
	Мастер-класс "Будь здоров, воспитатель!"	Февраль, 2024 год
	«Роль физической культуры в дальнейшей жизни дошкольников»	Октябрь, 2024 год
	Презентация «Су – джок терапия»	Февраль, 2024 год
	«Организация совместной деятельности детей и родителей в ДОУ»	Октябрь, 2024 год
	Мастер-класс «Самомассаж по физической культуре для воспитателей ДОУ»	Февраль, 2024 год
	«Здоровье – наше богатство»	Октябрь, 2024 год
	Презентация «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ»	Февраль, 2024 год
4.	Создать консультации на разные темы	2020-2024 год Ежемесячно в течение года
5.	Организовать смотр физкультурных уголков	2020-2024 год Сентябрь
6.	Организовать спортивные соревнования, развлечения, занятия.	В течении года
	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.	Проведение Дня открытых дверей	2022-2024 год Сентябрь
2.	индивидуальные беседы и рекомендации.	в течение года
3.	Проведение итогов по формированию физических качеств и навыков за учебный год. Показы итоговых физкультурных занятий.	2024 год май
4.	Выступления на общеродительских	2022-2024 год

	собраниях	
	«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»	2022-2024 год Октябрь, 2022 год
	«Роль родителей в укреплении и сохранении здоровья детей»	Октябрь, 2024 год
	«Одежда для физкультурных занятий в помещении и на свежем воздухе»	Октябрь
6.	Проведение открытого занятия кружка «Крепыш»	Октябрь, апрель
7.	Привлечение родителей к участию в: -физкультурно-оздоровительных праздниках и развлечениях в детском саду, -лыжных спартакиадах, -соревнованиях по чучело - шашкам, -Малых олимпийских играх, -туристических походах -создание проектов, -организации выставок работ, фото - выставок.	Согласно плану детского сада и города
8.	консультации, папки – передвижки, оформить стенд, выставки на различные темы.	Ежемесячно в течение года
9.	анкетирование родителей.	2020-2024 год
	«Ребёнок и физкультура – горизонты развития»	Декабрь, 2022-2024 год
	«Роль физкультуры в жизни семьи»	Декабрь, 2023 год
	«Здоров ли ваш ребёнок?»	Декабрь, 2022 год
	«Знаете ли, насколько развит ваш малыш?»	Декабрь, 2023 год
	«Анализ работы детского сада по укреплению здоровья детей»	Декабрь, 2022 год