



Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №22 «Планета детства»
(МАДОУ «Детский сад №22 «Планета детства»)

ПЛАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА ПО ТЕМЕ:
«Формирование навыков здорового образа жизни в
различных видах деятельности, посредством внедрения в
образовательную деятельность внеурочных занятий степ-
аэробикой»

(2022 - 2023 гг.)

Инструктор по физической культуре
Золотов Сергей Олегович

Ханты-Мансийск 2022

АКТУАЛЬНОСТЬ: В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой. Поэтому воспитание должно быть не изнеживающим, а закаливающим, тренирующим, повышающим активность растущего организма. Чтобы во время занятий по физическому воспитанию у детей появилось чувство радости, улучшилось настроение - необходимы новые технологии, методы, формы способствующие укреплению здоровья дошкольников. Особое внимание следует уделять подбору физкультурного оборудования. Одним из таких является степ-аэробика.

ЦЕЛЬ: Повышение профессиональной квалификации по вопросу современных здоровьесберегающих технологий. Сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием степа.

Задачи:

- 1.Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.
- 2.Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ - платформах.
- 3.Развить координацию движений.
- 4.Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
- 5.Развивать физические качества детей (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость).
- 6.Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- 7.Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. Создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;

2. Снижение показателей заболеваемости;

3. Формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;

Этапы работы:

I этап. Теоретический. (2022-2023 учебный год)

Цель: Накопление теоретического и практического материала и создание личной педагогической копилки.

Задачи:

1. Изучение и систематизация научно-методического материала по теме. Составление библиографического списка.

2. Ознакомление педагогов и родителей с играми

3. Подбор диагностического инструментария, для диагностики

II этап. Практический. (2022-2023 учебный год)

Цель: Внедрение игр и игровых упражнений на степ-платформе в практику педагогической работы.

Задачи:

1. Разработка памяток и брошюр для педагогов и родителей;

2. Оформление картотеки игр;

3. Введение игр в работу с детьми;

III этап. Итоговый. (2022-2023 учебный год)

Цель: Апробирование в работе с детьми разработку игр для детей со степ-платформой.

Задачи:

1. Систематизация накопленного материала;

2. Подведение итогов работы, анализ результатов;

3. Издание методического пособия «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Изучение педагогической литературы

№ п/п	Задачи и содержание деятельности	Сроки	Форма представления результатов	Где и когда заслушивался отчет
1	Литература: Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 Литература: Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000. Ковалько	октябрь 2022	Определить цель и задачи работы по теме самообразования, составить план самообразования	Метод. день

	В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.			
2	Литература: Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.	Ноябрь 2022	Создание картотеки подвижных игр и игровых упражнений с степ – платформой	Метод. День
3	Литература: Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога» Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» (методическое пособие). – М.: ТЦ Сфера, 20	Декабрь 2022	Буклеты для родителей «Здоровьесбережение»	Метод день
4	Стрельникова Н. В. « <i>Степ – Данс</i> » - шаг навстречу здоровью // Дош. педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6	Январь 2023	Консультация «Как заниматься степ – аэробикой с пользой и безопасно?».	Метод. День

Разработка программно-методического обеспечения воспитательно-образовательного процесса

№ п/п	Задачи и содержание деятельности	Сроки	Форма представления результатов	Где и когда заслушивался отчет
1	Разработка перспективного планирования групповых занятий	Январь-май 2023г.	Перспективный план	Методический кабинет ДОУ
2	Разработка памяток и брошюр, консультаций для педагогов и родителей;	Февраль/ 2023	Памятки, брошюры Консультация: «Развитие координационных способностей посредством использования степ-аэробики»	Метод. день

3	Оформление картотеки игр и игровых упражнений со степ-платформами	Март 2023	Картотека «Здоровьесберегающие технологии»	Метод. день
4	Разработка конспектов занятий	Март 2023г.	Открытое занятие	
6	Создание методической разработки Беседа: «Как себе не навредить»	Сентябрь 2023г.	Методическое пособие <u>«Использование здоровье сберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста»</u>	Доклад на педагогическом совете детского сада.
7	Изготовление демонстрационного и раздаточного материала для занятий	Апрель 2023г.	Демонстрационные картинки, карточки с заданиями	Метод. день

Участие в системе методической работы детского сада

№ п/п	Задачи и содержание деятельности	Сроки	Форма представления результатов	Где и когда заслушивался отчет
1	Участие в конкурсах по здоровьесбережению	декабрь 2022	Проекты, плакаты, «В здоровом теле-здоровый дух»	Метод. день
2	Проведение открытых занятий	Март 2023	Презентация	Метод.день
3	Выступления с докладом «Здоровый образ жизни и его составляющие в различных видах деятельности»	ноябрь 2022г.	Выступление на педагогическом совете	Метод. день

Взаимодействие с родителями воспитанников

№ п/п	Задачи и содержание деятельности	Сроки	Форма представления результатов	Где и когда заслушивался отчет
1	Наглядная информация	Ноябрь 2022	ВИДЕОРОЛИК для родителей «Утренняя гимнастика в жизни ребенка».	

2	Оформление стенда «Раз ступенька, два ступенька...»	Май 2023	Методическое пособие	Родительское собрание

**Обучение на курсах, семинарах,
посещение городских методических объединений
в системе повышения квалификации вне детского сада**

№ п/п	Задачи и содержание деятельности	Сроки	Форма представления результатов работы	Где и когда заслушивался отчет
1	Периодическое посещение открытых мероприятий в ДОУ города	2022-2023	МО инструкторов города	Метод. объединение
2	-Исследование литературы по теме самообразования, знакомство с опытом работы коллег на профессиональных психологических форумах, посещение электронных библиотек и других ресурсов	2023		МО
3	Курсы ❖ «Организация образовательного процесса в дошкольной образовательной организации в соответствии с ФГОС дошкольного образования», 72 часа ❖ «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»	2022 2023		

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
2. Давидчук А.Н. – Обучение и игра. – М. – 2004
3. «Дошкольное воспитание», научно-методический журнал;ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва.
4. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005
5. «Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях» /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.
6. Картушина М. Ю. «Быть здоровыми хотим». – М.: ТЦ Сфера, 2004 (программа развития).
7. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г..

8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
9. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».
10. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога»
11. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» (методическое пособие). – М.: ТЦ Сфера, 2005