

## **Карта индивидуального образовательного маршрута ПО ТЕМЕ САМООБРАЗОВАНИЯ**

### **План работы по самообразованию инструктора по физической культуре Пахомовой А.А.**

**Тема:** «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ в условиях внедрения  
ФГОС»

#### **Работа по самообразованию инструктора по физической культуре**

**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.

**Срок реализации – 5 года**

## Перспективный план работы по самообразованию

№	Содержание деятельности	Форма отчетности	Сроки проведения
1	Выбор темы «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ в условиях внедрения ФГОС»		Сентябрь
2	Консультация для родителей «Сохранение и укрепление здоровья детей»	Проведение	
3	Консультация для воспитателей «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»	Проведение	Сентябрь
4	Анкетирование родителей: «Физическое развитие ребенка»	Анкетирование	Октябрь
5	«Здоровый образ жизни»	Анкетирование	
7	Консультация для воспитателей «Физкультминутка»	Проведение	Ноябрь
8	Доклады на родительском собрании: «Роль родителей в укреплении и сохранении здоровья детей»,	Выступление	
9	«Прогулка и ее значение в развитии детей»	Выступление	
10	Консультация для воспитателей: «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на	Проведение	Декабрь

	развитие особенностей детей»		
11	Наглядная информация для родителей «Одежда для детского сада и физкультурных занятий»	Выставление	Январь
12	Консультации для родителей «Чем можно занять ребенка зимой на улице»	Проведение	Февраль
13	«Спортивный уголок дома»	Проведение	Февраль
14	Спортивный досуг с участием родителей	Проведение	
15	Консультация для воспитателей «Создание условий для проведения игр и упражнений»	Проведение	Март
16	Анкетирование родителей: «Анализ работы детского сада по укреплению здоровья детей»	Анкетирование	Апрель
17	Выступление на педсовете «Результаты проделанной физкультурно-оздоровительной работы за год»	Выступление	Май
18	Консультация для воспитателей «Организация работы с детьми в летний период»	Проведение	

## **Справка-отчет работы по самообразованию инструктора по физической культуре Пахомовой А.А. за 2018-2019 уч. год**

Здоровье – это не отсутствие болезней как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного, социального благополучия (из Устава Всемирной организации здравоохранения).

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» ответственность за жизнь и здоровье детей несет образовательное учреждение. В.А. Сухомлинский писал: «...Забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, прочность знаний, вера в свои силы».

### **1. Создание условий для двигательной активности.**

В ДОУ созданы благоприятные условия для воспитания и физического развития ребенка.

В детском саду функционирует музыкально-спортивный зал.

Для занятий с детьми физической культурой достаточно оснащение зала спортивным оборудованием и инвентарем. Инструктор по физической культуре и воспитатели групп используют в своей работе нестандартное оборудование. В каждой группе детского сада для развития физических качеств и двигательных умений оборудован физкультурный уголок. В этих зонах имеется спортивный инвентарь, картотеки подвижных игр, дидактические игры и пособия по физкультуре.

### **2. Система двигательной активности и психологического комфорта.**

В работе дошкольного учреждения по физкультурно-оздоровительному направлению используем разнообразные виды организации двигательной активности. Разработаны комплексы утренней гимнастики в игровой форме для младших и старших дошкольников.

В теплое время года утренняя гимнастика проводится на улице с использованием оздоровительного бега. В детском саду организована непосредственная образовательная деятельность по физической культуре, музыке. Дети детского сада посещают бассейн. В детском саду организуются зимние и летние спортивные праздники, дни здоровья. На прогулках организуется двигательная активность детей с помощью игровых упражнений, подвижных и спортивных игр, проводится индивидуальная работа с детьми по физическому развитию. После дневного сна во всех возрастных группах проводится гимнастика после сна, которая включает в себя:

\*общеразвивающие упражнения лежа и сидя на кровати;

\*закаливающие процедуры (ходьба босиком по дорожкам с различным покрытием и наполнителем);

В непосредственно образовательной деятельности педагоги используют физкультминутки, пальчиковую гимнастику.

В нашем детском саду разработана модель двигательного режима, которая способствует повышению двигательной активности у ребенка.

В общей системе оздоровления особое внимание уделяем охране психологического здоровья детей. В ДОУ созданы все условия для психологического комфорта и полноценного развития психических процессов у дошкольников.

### **3. Система закаливания в ДОУ.**

Особое внимание в режиме дня детского сада уделяется закаливанию организма. К закаливающим мероприятиям ДОУ относятся: утренний прием на свежем воздухе в теплое время; ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе и оздоровительный бег летом; облегченная форма одежды; босохождение после сна; контрастные воздушные и солнечные ванны. В детском саду созданы специально организованным закаливающие мероприятия: босохождение, воздушные ванны после сна, ходьба по профилактическим дорожкам.

### **4. Организация рационального питания.**

Здоровый образ жизни немыслим без рациона правильного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В ДОУ выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путем соблюдения режима питания, норм потребления продуктов и индивидуального подхода к детям во время приема пищи.

Ежедневно включаем в меню овощи, фрукты, соки, напитки из цитрусовых, молоко.

В группах детского сада соблюдается питьевой режим. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зеленый лук, чеснок, лимон, что позволяет добиться определенного снижения заболеваемости. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов центральной поликлиники. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, специалистами в работе с детьми.

### **5. Мониторинг.**

. Педагоги ДОУ проводят мониторинг интегративных качеств, умений и навыков детей по всем образовательным областям общеобразовательной программы.

### **6. Система работы по формированию здорового образа жизни.**

В организованной образовательной деятельности педагоги проводят беседы с детьми на тему: «Неболей-ка», «Изучаем свое тело», «Полезные и вредные привычки», «Что такое здоровье», «Чистота – залог здоровья» и др.

Воспитатели в своей работе используют игры-эксперименты, игровые и проблемные ситуации, опыты, викторины, через которые знакомят детей с правилами бережного отношения к своему здоровью, воспитанию культурно-гигиенических навыков.

Педагогами и специалистами ДОО организуются тематические досуги с детьми и родителями.

В группах детского сада созданы спортивные уголки, в которых накоплен материал: дидактические игры, пособия. В своей работе педагоги используют такие дидактические игры, как «Азбука здоровья», «Полезные и вредные продукты», «Чудесный мешочек», «Правила гигиены» и др.

В совместной деятельности, сюжетно-ролевых играх «Больница», «Аптека», дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

#### **7. Проведение просветительской работы с семьями воспитанников.**

Взаимодействие коллектива детского сада с родителями воспитанников происходит под девизом: «О здоровье всерьез», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формирования здорового образа жизни в условиях семьи.

Работа с семьей включает: целенаправленную санитарно-просветительную работу, пропагандирующую общегигиенические правила; ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, направленной на физическое и социальное развитие ребенка; ознакомление родителей с результатами мониторинга состояния ребенка и его психомоторного развития; ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении.

Формы работы с родителями разнообразны: общие и групповые родительские собрания. Ежегодно в детском саду проводится анкетирование родителей. Были предложены такие анкеты, как: «Какое место занимает физкультура в вашей семье», «О физическом развитии» «здоровый образ жизни». В результате анкетирования выясняются, какие проблемы имеются у родителей по вопросам оздоровления и физического развития детей, какую консультативную помощь они хотели бы получить от воспитателей и специалистов ДОО, какие открытые мероприятия посетить.

Родители детского сада принимают активное участие родителей в конкурсах и выставках ДОО. В детском саду были организованы фотовыставки «Мы быстрые, ловкие, смелые», совместные спортивные праздники и развлечения «Папа, мама, я – спортивная семья», «Защитники Отечества». Педагогами и специалистами ДОО оформляются родительские уголки, в которых представлена информация по вопросам физического воспитания, оздоровления детей. Работают в детском саду консультативные пункты, где

родители имеют возможность получить квалифицированную помощь в вопросах оздоровления и развития детей.