

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА

ДЕТСКИЙ САД №49 «РОДНИЧОК»

# План по самообразованию Инструктора по физической культуре

---

на 2020-2021 уч.год



<b>Место работы</b>	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад № 49 «Родничок»
<b>Должность</b>	Инструктор по физической культуре
<b>Образование</b>	Высшее
<b>Наименование учебного заведения, год окончания</b>	Томский Государственный Университет, 2005 год
<b>Стаж работы общий</b>	20 лет
<b>Стаж работы в должности</b>	9 года
<b>Стаж работы в образовательной организации</b>	9 год
<b>Квалификационная категория</b>	Первая квалификационная категория
<b>Педагогическое кредо</b>	<p><b>«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум» Геродот.</b></p>

# 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 лет**

**Работа начата – с 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020**

**Предполагается закончить - 2020-2021**

**Форма самообразования: индивидуальная.**

## Перспективный план работы по самообразованию

№	Содержание деятельности	Форма отчетности	Сроки проведения
1	Продолжение темы «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ в условиях внедрения ФГОС»		Сентябрь
2	Консультация для родителей «Здоровье – это движение»	Проведение	
3	Консультация для воспитателей «Методика проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста»	Проведение	Сентябрь
4	Анкетирование родителей: «Физическое развитие ребенка»	Анкетирование	Октябрь
5	«Здоровый образ жизни»	Анкетирование	
7	Консультация для воспитателей «Значение и использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ (деловая игра)»	Проведение	Ноябрь
8	Доклады на родительском собрании (онлайн): «Игры, в которые можно поиграть с ребенком дома»,	Выступление	
9	«Прогулка и ее значение в развитии детей»	Выступление	
10	Консультация для воспитателей: «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей	Проведение	Декабрь

	детей»		
11	Наглядная информация для родителей «Одежда для детского сада и физкультурных занятий»	Проведение	Январь
12	Консультации для родителей «Чем можно занять ребенка зимой на улице»	Проведение	Февраль
13	«Спортивный уголок дома»	Проведение	Февраль
14	Консультация для воспитателей «Создание условий для проведения игр и упражнений»	Проведение	Март
15	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 «Занимательное оборудование»	Проведение	
19	<b>Самореализация</b>	-Показ открытых мероприятий (занятия, развлечения <b>«23 февраля»</b> )  -Выступления с опытом работы на педсовете.  -Участие на семинарах, конференциях ДОУ, города. <b>«Использование элементов черлидинга в непосредственно</b>	

		<p><b>образовательной деятельности по физическому развитию с детьми старшего дошкольного возраста»</b></p> <p>-Разработка конспектов занятий по теме:  <b>"Использованию здоровосберегающих технологий "</b>.</p> <p>- Показ организации предметно-развивающей среды родителям.</p> <p><b>«Совместные спортивные досуги и праздники в ДОУ, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи»</b></p> <p>- Публикация собственного опыта педагогической деятельности в социальных сетях работников образования.</p> <p>- <b>Использование здоровосберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении"</b>.</p>	
20	<b>Планируемые курсы повышения квалификации (темы)</b>	Профессиональная переподготовка «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»	
21	<b>Планируемая аттестация (год)</b>	2021 году	
22	<b>Изучение литературы</b>	О.Б. Казина «Современные физкультурные занятия с участием родителей (5-7 лет) и (2-5 лет)	

## **Справка-отчет работы по самообразованию инструктора по физической культуре Пахомовой А.А. за 2019-2020 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 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. 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 ДОО созданы все условия для психологического комфорта и полноценного развития психических процессов у дошкольников.

### **3. Система закаливания в ДОО.**

Особое внимание в режиме дня детского сада уделяется закаливанию организма. К закаливающим мероприятиям ДОО 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 ДОО 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 ДОО 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 ДОУ, 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 (онлайн). Ежегодно в детском саду проводится анкетирование родителей. Были предложены такие анкеты, как: «Какое место занимает физкультура в вашей семье», «Здоровый образ жизни», «Физическое развитие ребенка», «Анализ работы детского сада по укреплению здоровья детей». 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 ДОУ, какие открытые мероприятия посетить.

Родители детского сада принимают активное участие в соревнованиях, конкурсах и выставках ДОУ. В детском саду были организованы фотовыставки «Мы быстрые, ловкие, смелые», «ГТО», спортивные праздники и развлечения (онлайн) «Защитники Отечества», соревнования, «ГТО». Педагогами и специалистами ДОУ 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.