

**План работы по самообразованию
инструктора по физической культуре
Передрук Т.В.**

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;

Перспективный план работы по самообразованию

№	Содержание деятельности	Форма отчетности	Сроки проведения
1	Выбор темы «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ в условиях ФГОС»	Проведение	Сентябрь
2	Консультация для родителей «Сохранение и укрепление здоровья детей»		
3	Консультация для воспитателей «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»		
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 развитие особенностей детей»	Проведение	Декабрь
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»		
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	

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 подготовительной группы 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; сон при температуре

17-19 С., контрастные воздушные и солнечные ванны. В детском саду созданы специально организованные закаливающие мероприятия: полоскание рта после еды (по профилактике кариеса), 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 citrusовых, 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. 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 ДОУ 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.

6. 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. 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 ДОУ, какие открытые мероприятия посетить.

Родители детского сада принимают активное участие родителей в конкурсах и выставках ДОУ. 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 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.