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

**2019-2020г.**

**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;

Созданий 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 |
| 12 | Выбор темы«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ в условиях внедрения ФГОС»Консультация для родителей «Сохранение и укрепление здоровья детей» | Проведение | СентябрьСентябрь |
| 3 | Консультация для воспитателей «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей» |  Проведение |
| 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 |
| 1213 | Консультации для родителей«Чем можно занять ребенка зимой на улице»«Спортивный уголок дома» | ПроведениеПроведение | Февраль |
| 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 |

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 относится: 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 организованным 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 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 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.

**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. 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.