Самообразование план на 2017-2018 год.

Развитие ловкости у детей 5-6 лет под

средством подвижных игр с мячом

Актуальность: Современная жизнь очень динамична и требует от современных детей быстрого реагирования на изменяющиеся условия, быстрого включения в жизненные ситуации и т. д. В быту, в играх, в спортивных упражнениях, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, от ребёнка требуется проявление ловкости. С самого начала жизни ребёнка родители начинают следить в первую очередь за его физическим развитием: как рано начал держать голову, когда перевернулся на животик, когда обратно, хвастают про то, что начал рано ходить, бегать, прыгать и т. д. Но наверняка, мало кто из родителей задумывается, как трудно это всё даётся их малышу. И тем более, мало, кто задумывается, что все эти движения, новообразования, которые происходят с ребёнком, зависят от развития его ловкости. Некоторые сетуют на то, что их ребёнок неуклюжий, у него ничего не получается, «как слон в посудной лавке». Некоторые говорят о том, что их ребёнок, напротив, всё успевает, некий такой энерджайзер. Но, опять же практически все грешат на наследственность, и мало кто задумывается, что детскую ловкость, также как и другие физические качества можно и нужно развивать. Что же такое ловкость? И как можно развивать ловкость у ребёнка дошкольного возраста? Ловкость – это физическое качество человека, заключающееся в способности быстро осваивать новые движения и их сочетания, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво. В современном мире будет очень трудно без этого физического качества! Поэтому просто необходимо обратить внимание на развитие ловкости ребёнка именно в дошкольном возрасте, когда все его качества только закладываются и формируются.

Цель: Развитие ловкости через подвижные игры с мячом у детей 5-6 лет.

Задачи: 1. Развивать физические качества детей.

2. Обучать владению мяча.

3. Воспитывать интерес к спортивным занятиям.

Раздел плана Формы работы сроки

Практический выход

Работа с детьми

1 мероприятие в неделю Подвижная игра «Мяч в кругу» 01.09.17 - 09.09.17 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Прокати и догони» 12.09.17 - 16.09.17 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Сбей кеглю» 19.09.17 - 23.09.17 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Салют» 26.09.17 - 30.09.17 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Веселые мячи» 03.10.17 - 07.10.17 Картотека подвижных игр

Игра малой подвижности «найди и промолчи». 10.10.17 - 14.10.17 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «игра в мяч» 17.10.17 - 21.10.17 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Лови – бросай» 24.10.17 - 30.10.17 Картотека подвижных игр

Игра «Перестрелка» 31.10.17 - 03.11.17 Картотека подвижных игр

Игровое упражнение «Школа мяча» 07.11.17 - 11.11.17 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Быстрый мячик». 14.11.17 - 18.11.17 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Зевака». 21.11.17 - 25.11.17 Картотека подвижных игр

Игра малой подвижности «У кого мяч» 28.11.17 - 02.12.17 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Ловишки с мячом» 05.12.17 - 09.12.17 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Поймай мяч» 12.12.17 - 16.12.17 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй!» 19.12.17 - 23.12.17Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Охотники и утки» 26.12.17 - 30.12.17 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «У кого больше мячей» 11.01.18 - 20.01.18 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Стой» 23.01.18 - 27.01.18 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Мяч ведущему» 30.01.18 - 03.02.18 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Передал – садись» 06.02.18 - 10.02.18 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Мяч об пол» 13.02.18 - 17.02.18 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Попади в окошко» 20.02.18 - 24.02.18 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Не задень мяч» 27.02.18 - 03.03.18 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Мяч в горку» 06.03.18 - 10.03.18 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Через веревочку в обруч» 13.03.18 - 17.03.18 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Закати мяч» 20.03.18 - 24.03.18 Картотека подвижных игр

Игра – эстафета «Чей мяч улетит дальше» 27.03.18 - 31.03.18 Картотека подвижных игр

Игровое упражнение «Выстрел мячом» 03.04.18 - 07.04.18 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Передай мяч» 10.04.18 - 14.04.18 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Успей поймать» 17.04.18 - 21.04.18 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Мяч в кругу» 24.04.18 - 28.04.18 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Докати до стены» 02.05.18 - 05.05.18 Картотека подвижных игр

Игровое упражнение «Загони мяч» 08.05.18 - 12.05.18 Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Не задень мяч» 15.05.18 - 19.05.18 Картотека подвижных игр

Игровое упражнение «В биллиярд с мячом» 22.05.18 - 31.05.18 Картотека подвижных игр

Работа с родителями

1 раз в месяц,

1 раз в квартал – практическое мероприятие Буклет «Ловкость – что это?» Сентябрь Буклет

Консультация «Развитие ловкости дома» Октябрь Конспект

Открытое занятие «Мой веселый мяч» Ноябрь Конспект занятия

Буклет «Игры с мячом» Декабрь Буклет

Папка «Картотека игр с мячом» Январь Папка

Квест для детей и родителей «Такой разный мяч» Февраль Сценарий

Буклет «Игры с мячом» Март Буклет

Консультация «Как обучить ребенка вести мяч» Апрель Конспект

Подведение итогов Май Отчет

Самореализация

1 раз в месяц,

1 раз в квартал – практическое мероприятие Буклет «Игры с мячом в режиме дня» Сентябрь Буклет

Консультация «Картотека игр с мячом» Октябрь Конспект

Практическое занятие «Игры с мячом» Ноябрь Конспект занятия

Информация «Игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола» Декабрь Наглядный материал

Буклет «Развитие ловкости в группе» Январь Буклет

Мастер класс «Методика обучения ловли мяча с раннего детства» Февраль Конспект занятия

Буклет «Комбинированные игры» Март Буклет

Картотека игр для использования Апрель Картотека игр

Подведение итогов Май Отчет

Изучение литературы 1. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М., 2001. Сентябрь

2. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников. М., 2000. Октябрь

3. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983. Ноябрь

4. Программа воспитания ребенка-дошкольника / Под ред. О. В. Драгуновой. Чебоксары, 1995. Декабрь

5. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М, 1981. Январь

6. Рунова М. А. Двигательная активность в детском саду. М., 2000. Февраль

7. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольникам. М., 1999. Март

8. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации. М, 2001. Апрель

9. Кожанов В. В. Любимые подвижные игры и считалки детей Чувашии. Чебоксары, 1997. Май