

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» п.г.т. Стройкерамика  
муниципального района Волжский Самарской области  
структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

**Индивидуальный план самообразования**  
**«Обучение детей основным видам движений**  
**и их возрастные особенности»**  
**2017-2018 учебный год**

инструктор по физической культуре

Косица Н.С.

**Копия верна.**

Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика

(должность)



(личная подпись)

А.В. Егоров

(расшифровка подписи)

п.г.т. Стройкерамика, 2017 год

## **«Обучение детей основным видам движений и их возрастные особенности»**

**Цель:** Проектирование собственной профессиональной успешности как инструктора по физической культуре.

### **Задачи:**

1. Получение теоретических знаний, обоснований собственных умозаключений способом изучения научной и методической литературы по образовательной области «Физическое развитие» и создание наилучших возможностей для удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей.
2. Обновление знаний, приобретение новых способов мышления, новых методов и приемов работы с детьми 3-7 лет.
3. Создание условий для обмена опытом и осуществления сотрудничества с воспитателями и специалистами.

**Актуальность:** На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движение необходимо ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Быстрота и прочность формирования двигательных навыков зависят от многих причин. Приобретенные ранее навыки могут облегчать или затруднять формирование нового навыка. Формирование двигательных навыков происходит в единстве с развитием физических качеств. Продолжительность формирования двигательного навыка зависит от сложности упражнения. На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка.

Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста большое значение имеет развитие основных движений: ходьбы, бега, метаний, прыжков, лазания и др. Они характерны для повседневной трудовой деятельности человека и являются важным средством физического воспитания.

Систематическое выполнение основных движений оказывает положительное влияние на всестороннее физическое развитие ребенка, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат, развивает такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость и др.

Многочисленными исследованиями доказано, что становление навыков в жизненно важных движениях наиболее эффективно происходит в дошкольный период жизни человека. Если этого не произошло, то в школьные годы обучение детей основным движениям растягивается на более длительное время.

#### **Ожидаемые результаты:**

- 1.Создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни.
- 2.Положительная динамика показателей физического развития детей.

#### **Литература**

1. М.Рунова «Движения день за днем»
2. Журнал «Воспитание школьников»
3. «Физическая культура в семье, ДОУ, начальной школе»
4. Н.Кожухова «Руководитель физического воспитания»
5. Программа «Старт» Л.Яковлева
6. Е.Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»
7. К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников» 5-7 лет
8. Л.Глазырина «Физическая культура дошкольникам» Программа и программные требования»
9. Л.Глазырина «Физкультура- дошкольникам

10. В.Алямовская «Физкультура в детском саду»

11. В.Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления» (программно-методическое пособие)

12. Периодические издания, интернет-ресурсы

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

Месяц	Содержание работы	Форма работы	Практические Результаты
Сентябрь	1. «Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста» 2. Проведение диагностики физического развития детей.	1. Подбор и изучение литературы. 2. Мониторинг	1. Консультация для воспитателей «Взаимодействие инструктора с педагогами ДООУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей» 2. Анализ результатов диагностики.
Октябрь	1. Создание условий для обучения основным видам движений: основные требования 2. Спортивный праздник "Веселые старты"	1. Подбор и изучение литературы 2. Подготовка доклада к выступлению на пед. совете 3. Разработка сценария развлечения	1. Выступление на педагогическом совете на тему "Вариативность физкультурно-игровой среды" 2. Спортивное развлечение "Веселые старты"
Ноябрь	1. "Физическое развитие вашего ребенка" анкетирование родителей 2. Занятия физкультурой для ослабленных детей.	1. Разработка анкеты для родителей. 2. Изучение литературы и интернет-ресурсов по данному вопросу.	1. Анализ результатов анкетирования 2. Консультация для воспитателей "Особенный ребенок и специфика проведения физкультурных занятий с ним" 2. Консультация для родителей "Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья"
декабрь	1. Особенности содержания и организации физических упражнений и игр. 2. «Веселый тренинг»	1. Подбор и изучение литературы. 2. Разработка упражнений к показу мастер-класса с участием детей и родителей	1. Консультация для воспитателей "Интеграция двигательной, игровой и познавательной деятельности на физкультуре в условиях ФГОС ДО" 2. Мастер класс для родителей "Веселый тренинг".
Январь	1. Условия, способствующие реализации потребности детей в движении. 2. "Зимние забавы".	1. Подбор и изучение литературы. 2. Оформить папку-передвижку 3. подготовка сценария к спортивному развлечению "Зимние забавы"	1. Консультации для родителей в папке-передвижке "Зима спорту не помеха» 2. Консультация для воспитателей "Зимние виды спорта на прогулке" 3. Спортивный праздник "Зимние забавы"

Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение основным движениям.</li> <li>2. "23 февраля"- спортивно - развлекательное мероприятие.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбор и изучение литературы.</li> <li>2. Разработка наглядного пособия "ОВД"</li> <li>3. Разработка сценария развлечения "Курс молодого бойца"</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация для воспитателей "Виды основных движений"</li> <li>2. Совместное развлечение для детей и родителей "Курс молодого бойца"</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Роль воспитателя в физическом воспитании на занятиях и в самостоятельной деятельности».</li> <li>2. Недостаток движения и гиподинамия.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить публикации, используя интернет-ресурсы.</li> <li>2. Разработка сценария спортивного развлечения "До свидания, Зима".</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация для родителей "Чем опасен недостаток движения "</li> <li>2. Спортивное развлечение "До свидания, Зима " для детей и родителей</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровые упражнения с мячом как средство развития ручной ловкости детей старшего дошкольного возраста</li> <li>2. Анкетирование родителей: «Анализ работы детского сада по укреплению здоровья детей»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбор и изучение литературы.</li> <li>2. Разработка анкеты для родителей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обработка результатов анкетирования.</li> <li>2. Итоговое выступление на родительском собрании по результатам анкетирования</li> </ol>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Развитие ОВД у детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС»</li> <li>2. Проведение мониторинга развития основных движений детей дошкольного возраста.</li> <li>3. Активный летний отдых совместно с детьми</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработать мониторинг развития основных движений детей в соответствии с ФГОС к структуре ООП ДО</li> <li>2. Изучение литературы и интернет ресурсов</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ результатов мониторинга.</li> <li>2. Выступление на педсовете «Результаты проделанной физкультурно-оздоровительной работы за год»</li> <li>3. Консультация для родителей "Спорт и здоровье вашего ребенка".</li> </ol>