

**Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное  
учреждение**

**Детский сад «Солнышко» общеразвивающего вида**

**План работы по самообразованию  
инструктора по физической культуре Дивдевилова Е.Е.**

**Тема: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»**

2021год

Работа по самообразованию инструктора по физической культуре  
Тема: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»

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, увлеченную игрой личность.

-положительная динамика показателей физического развития детей.

-формирование у детей и родителей осознанного отношения к физическому воспитанию ребенка;

№	Содержание деятельности	Форма отчетности	Сроки проведения
1.	Выбор темы «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ».		Сентябрь
2.	Консультация для родителей «Сохранение и укрепление здоровья детей». - Юматова, А. В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А. В. Юматова	Проведение	Октябрь
3.	Анкетирование родителей: «Физическое развитие Ребенка». - Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания детей.	Анкетирование	Октябрь

4.	<p>Консультация для воспитателей «Физкультминутка»</p> <p>Консультация для родителей: «Роль родителей в укреплении и сохранении здоровья детей» Издательство: Сфера Серия: Здоровый малыш.</p> <p>Консультация с родителями на тему «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»</p>	<p>Проведение</p> <p>Проведение</p>	<p>Ноябрь</p> <p>Ноябрь</p>
5.	<p>Консультация для воспитателей: «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей» Л. И. Пензулаевой «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 и 5-7 лет.</p>	Проведение	Декабрь
6.	<p>Наглядная информация для родителей «Одежда для детского сада и физкультурных занятий»</p>	Выставление	Январь
7.	<p>Консультации для родителей «Чем можно занять ребенка зимой на улице»</p> <p>«Спортивный уголок дома» Рунова М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет ( с учетом уровня двигательной активности ): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры</p>	Проведение	Февраль

8.	Консультация для воспитателей «Создание условий для проведения игр и упражнений». Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет	Проведение	Март
9.	Анкетирование родителей: «Анализ работы детского сада по укреплению здоровья детей» Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение,	Анкетирование	Апрель
10.	Выступление на педсовете «Результаты проделанной физкультурно-оздоровительной работы за год»	Выступление	Май

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 ДООУ созданы все условия для психологического комфорта и полноценного развития психических процессов у дошкольников.

## **3. 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 ДООУ 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.

#### **4. 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 ДОО, 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 ДОО, какие открытые мероприятия посетить. Родители детского сада принимают активное участие родителей в конкурсах и выставках ДОО. 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 ДОО оформляются родительские уголки, в которых представлена информация по вопросам физического воспитания, оздоровления детей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
3. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
5. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
6. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
7. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
8. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
9. Ефименко Н.Н. – Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и восстановления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. – 256 с.
10. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. – Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80 с.
11. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978. – 272 с.
12. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников ( при нарушениях опорно-двигательного аппарата ): Пособие для

- инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003. – 112 с.
13. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления ( дошкольный возраст ): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2000. – 296 с.
  14. Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.
  15. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
  16. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
  17. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
  18. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
  19. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
  20. Рунова М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет ( с учетом уровня двигательной активности ): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005. – 141 с.
  21. Рыбак М.В. – Плавай как мы!: ( Методика обучения плаванию детей 2-5 лет ) / Марта Рыбак. – М.: Обруч, 2014. – 80 с.
  22. Рыбак М.В. – Раз, два, три, плыви...: метод. пособие для дошкол. образоват. учреждений / ( Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н. ). – М.: Обруч, 2010. – 208 с.
  23. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.



24. Тихомирова Л.Ф. – Упражнения на каждый день: Логика для дошкольников / художник В.Х. Янаев. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 144 с.
25. Узорова О.В. – Пальчиковая гимнастика/О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 127 с.
26. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт. – сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010.- 127 с.
27. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
28. Харченко Т.Е. – Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с.
29. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.
30. Шишкина В.А. Движение + движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.