**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ**

**(ЯСЛИ – САД) №1 «РОМАШКА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ КРАСНОПЕРЕКОПСК**

**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю:**  **Заведующий МБДОУ (ясли-сад)**  **№1»Ромашка»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.К.Петрова** |

**План по самообразованию**

**Воспитателя Суржок З.Д.**

**На тему: «Роль двигательного режима**

**для здоровья ребенка»**

**на 2019 – 2020 г.**

**План по самообразованию по теме:**

**оль «Роль двигательного режима для здоровья ребенка».**

**Актуальность темы**

В последнее время наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья населения. Здоровье ребёнка зачастую находится в опасности в связи с образом жизни, который ведётся в семье, под влиянием неблагоприятных экологических факторов, из-за недостаточности двигательной активности, из-за отсутствия понимания важности сохранять своё здоровье, мотивации к здоровому образу жизни.

Поэтому я считаю необходимым развивать у дошкольников элементарные представления о здоровом образе жизни, формировать поведение, адаптированное к социальным и природным условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья, достижения психологического комфорта, всестороннего развития потенциальных возможностей личности на основе понимания взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни. Особенно важной задачей считаю организацию двигательной активности детей. Ведь движение – одна из составляющих здорового образа жизни человека любого возраста.

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст является ключевым в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Физическое развитие по ФГОС включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

1) Двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны,

2) Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

3) Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей, я считаю, должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста.

**Цель работы по самообразованию:**

Повышение эффективности реализации задач по физическому воспитанию дошкольников в условиях реализации ФГОС ДО, посредством использования подвижных и дидактических игр.

**Задачи:**

-изучить методическую литературу по теме самообразования, познакомиться с опытом работы коллег по данному вопросу;

-создать условия для поддержания и укрепления психического и физического здоровья детей;

-объединить усилия педагогов и родителей по воспитанию потребности здорового образа жизни у детей.

- создать условия для реализации общих образовательных задач по физическому воспитанию;

- способствовать развитию интереса к игре и воспитанию самооценки и самоконтроля;

- обеспечить формирование представлений о здоровом образе жизни.

**Ожидаемые результаты:**

Повышение своей компетентности в вопросах физического развития и укрепления здоровья дошкольника

Разработка картотек дидактических и подвижных игр

Выработка методических рекомендаций для родителей и педагогов по применению личностно-деятельностного подхода в организации игры, способствующей реализации двигательной активности ребенка.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**

ТЕМАТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ на год

по теме «Роль двигательного режима для здоровья ребенка»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел плана | | Сроки | | Содержание работы | | Практические выходы |
| **1 этап Теоретический** | | | | | | |
| Изучение методической литературы | Сентябрь - май | | 1.Богина Т.И. «Современные методы оздоровления дошкольников».  Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».  2.Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни».  3.Пензулаева Л.И. «Растём здоровыми и крепкими: книга для родителей и детей 5-6 лет».  4.Швецов А.Г. «Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях».  5.Интернет-ресурсы:  <https://nsportal.ru/><https://www.maam.ru/> | | Анализ изученной литературы в течении учебного года | |
| **2 этап Практический** | | | | | | |
| Работа с детьми | Сентябрь-май | | | Физкультинутки,  закаливающие мероприятия,  подвижные игры,  дыхательная гимнастика,  гимнастика для глаз,  ритмопластика,  психогимнастика,  игротерапия,  утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения,  физкультурные занятия. | | Ежедневная работа в течение учебного года.  Создание картотеки по всем видам двигательной активности. |
|  | Октябрь | | | Знакомство с подвижными играми народов Крыма.  Досуг: «Вечер подвижных игр» | | Создание картотеки подвижных игр народов Крыма  Конспект досуга. |
|  | Ноябрь | | | Физкультурно-музыкальное развлечение, посвященное Дню матери: «Я и мама-самые спортивные»  Разучивание детьми стихотворений и песен.  Заучивание и выполнение ритмических и дыхательных гимнастик | | Разработка конспекта развлечения с детьми средней группы  Создание картотеки.. |
|  | Декабрь | | | Дидактические игры по формированию представлений о здоровом образе жизни: «Мой день.», «Что такое хорошо и что такое плохо», «Правила гигиены».  Беседы с детьми,д/игры о здоровом образе жизни. | | Подбор д/и о ЗОЖ разработка картотек д/и, конспекты бесед. |
|  | Январь | | | Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.  Беседы, разучивание стихотворений, речовок, песен на спортивную тематику.Д/и «угадай вид спорта.  Сюжетно-ролевая игра: «Со спортом дружим мы всегда».  Утренняя гимнастика: «Мы спортсмены». | | Сбор информации по теме спорта.  Разработать картотеку «Все о спорте» |
|  | Февраль | | | Физкультурное развлечение: «Есть такая профессия Родину защищать».  Беседы,чтение стихотворений о защитниках отечества.  Подбор новых методов и приемов для развития двигательной активности детей на прогулке. | | Разработка конспекта развлечения с участием родителей.  Подбор стихотворений о защитниках |
|  | Март | | | Сюжетно - спортивное мероприятие: «Сказочные эстафеты».  Спортивные игры на прогулке. | | Подобрать эстафеты, стихи, призы, изготовить кортотеку тематических спортивных игор |
|  | Апрель | | | Спортивное соревнование к Всемирному дню здоровья.  Праздник: «День здоровья».  С/р игра: «Физкультурное занятие».  Беседы с детьми на тему здоровья. | | Разработать конспект праздника.  Оформление и пополнение картотек на тему: «Здоровья». |
|  | Май | | | Спортпрогулки на стадион.  Спортивные игры с мячом. | | Разработать конспект спортивных игр. |
| Работа с семьёй | Сентябрь | | | Анкетирование родителей с целью выявления социально-педагогических условий формирования представления о ЗОЖ в семье.  Беседа с родителями о том как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка | | Анкета «О здоровье всерьёз» - анализ анкет  Разработать памятку для родителей: «Здоровье дошкольника». |
|  | Октябрь | | | Индивидуальные беседы с родителями по теме: «Спортивная одежда и обувь для занятий физкультурой».  Консультация для родителей: «Движение это жизнь». | | Предоставление родителям педагогической информации по данной теме.  Конспект консультаций. |
|  | Ноябрь | | | Спортивное развлечение посвященное Дню матери с участием родителей.  Информирование родителей о пользе прогулок и экскурсий. | | Конспект развлечений |
|  | Декабрь | | | Консультация : «Как организовать оптимальный двигательный режим дома?»  Рекомендации родителям касающиеся активного зимнего отдыха с детьми. | | Конспект консультаций.  Оформление папки –передвижки: «Движение основа здоровья». |
|  | Январь | | | Информирование родителей о факторах влияющих на физическое здоровье ребенка(спокойное общение, закаливание, движение).  Консультация для родителей: «Агрессивные дети» | | Предоставление родителям педагогической информации по данной теме . Конспект консультаций. |
|  | Февраль | | | Спортивный праздник посвященный «Дню защитника Отечества» с участием родителей.  Консультация : «Отец как воспитатель». | | Конспект спортивного праздника.  Конспект консультаций. |
|  | Март | | | Беседа с родителями о роли двигательной активности для здоровья детей.  Консультация: «Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста. | | Оформление папки – передвижки о роли подвижных игр. |
|  | Апрель | | | Совместное проведение «Дня здоровья» с участием родителей.  Беседа с родителями о проблеме сохранения и укрепления здоровья детей и о правильном питании дошкольников. | | Конспект развлечения.  Оформление памятки для родителей «Здоровье дошкольника». |
|  | Май | | | Беседа с родителями об организации летнего оздоровительного отдыха. | | Конспект беседы. |
| **3 этап Заключительный** | | | | | | |
| Самореализация | | Сентябрь-май | | Изучение литературы, сбор и систематизация изученной информации по данной теме.  Составление картотек по всем видам двигательной активности детей . | | Картотека двигательной активности. |
|  | | Январь | | Консультация для педагогов : «Роль двигательного режима для здоровья ребенка» | | Конспект консультации. |
|  | | Май | | Отчет о проделанной работе за учебный год. | | Составление отчета. |