

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 23 «Ромашка»



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 23
№ 23 *Кадырова* Р.М. Кадырова
«Ромашка» Протокол № 66/О от 10.06.2024

План самообразования инструктора по физической культуре
Устьянцевой Анны Васильевны
На 2024-2025 учебный год

**«Формирование ценностей здорового образа жизни в
различных видах деятельности у детей дошкольного
возраста»**

г. Сухой Лог

**План работы педагога над темой самообразования
I этап. Подготовительный (выявление)**

№	Содержание работы	Сроки
1	Тема: Формирование у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни в различных видах деятельности.	2024-2025г.
2	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение особенностей формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ. -повышение своего теоретический, научно-методического уровня и профессионального мастерства путем внедрения инновационных технологий в процесс обучения и воспитания дошкольного возраста. 	
3	<p>Задачи:</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни.</p> <p>Обогащать развивающую предметно-пространственную среду дидактическими играми и пособиями о ЗОЖ.</p> <p>Повышать педагогическую культуру родителей в вопросах оздоровления своих детей.</p> <p>Формировать устойчивый интерес детей к занятиям физкультурой, к активному образу жизни, воспитанию личностно-созидающих, моральных, волевых, нравственных, эстетических качеств, а также расширить двигательный опыт детей посредством овладения новыми двигательными качествами;</p> <p>Создавать единое воспитательно–образовательное пространство на основе доверительных партнёрских отношений сотрудников детского сада с родителями</p> <p>Перечень вопросов по самообразованию:</p> <ul style="list-style-type: none"> изучение психолого-педагогической литературы; проектная и исследовательская деятельность; анализ и оценка результатов своей деятельности и деятельности детей; продолжать изучать педагогический опыт других педагогов; • планомерное и систематическое совершенствование методов учебно–воспитательного процесса. 	
4	<p>Предполагаемый результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> – повышение двигательной активности детей; – повышение уровня знаний теоретического курса по развитию двигательной активности детей, а также активное применение профессионально-педагогических знаний; – повышение интереса родителей к здоровому образу жизни; – взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями по вопросам физического воспитания детей. <p>Форма отчета по проделанной работе: презентация.</p> <p>Форма самообразования: (индивидуальная)</p>	Май 2025г.

2 этап. Аналитический (изучение)

№	Содержание работы	Сроки
1	Составление плана работы по самообразованию - определение содержания работы по самообразованию; - выбор вопросов для самостоятельного углубленного изучения.	Декабрь 2024г.

3 этап. Организационный (обобщение)

№	Содержание работы	Сроки
1	1. Составление и утверждение плана работы по самообразованию. 2. Подбор и изучение методической литературы, интернет ресурсов по данной теме. 3. Изучение разнообразных форм работы с детьми и родителями. 4. Разработка конспектов организованной образовательной деятельности по физической культуре. 5. Подбор мультипликационных фильмов, сказок, аудиозаписей, загадок на данную тему.	Декабрь 2024 В течении года В течении года декабрь - май В течении года
2	Практическая часть. <u>Работа с детьми:</u>	
	изготовление дидактических игр, пособий, атрибутов, нестандартного оборудования для проведения деятельности	В течении Всего срока
	<u>«Расскажи детям виды спорта», «Загадки о спорте»</u> (беседа по теме, рассматривание иллюстраций; рассматривание карточек с изображением видов спорта).	декабрь 2024г.
	создание и показ-выступление презентации «Формирование ценностей ЗОЖ в различных видах деятельности детей дошкольного возраста»	Декабрь 2024г.
	<u>«Спортивный инвентарь»</u> (беседа по теме, рассматривание иллюстраций; рассматривание карточек с изображением спортивного инвентаря).	Январь 2025
	Изготовление игры «Вредное и полезное».	Февраль 2025.
	<u>Проведение досугов и развлечений</u> <u>Спортивный праздник «Зимние забавы»</u> <u>Спортивный праздник «Зимние виды спорта»</u>	В течение учебного года Январь 2025 Февраль 2025
	<u>Проведение подвижных игр и эстафет</u>	В течение всего срока

	«Расскажи детям о Олимпийских играх» (беседы, показ иллюстраций, рассматривание карточек)	Март 2025г.
	<u>Работа с родителями:</u> Консультация для родителей «Утренняя гимнастика в жизни ребенка».	Январь 2025г.
	Папка-передвижка «Здоровый образ жизни семьи»	Февраль 2025г.
	Консультация для родителей «Как выбрать спортивную секцию»	Март 2025г.
	Буклет «10 заповедей здоровья»	Февраль 2025г.
	Консультация для родителей «Лыжный спорт»	Январь 2025г.
	Консультация для родителей «Правильная осанка»	Апрель 2025
	Консультация для родителей «Катание на тюбингах».	Январь 2025г.
	<u>Работа с педагогами:</u> Разработать рекомендации для воспитателей ДОУ Буклет «Су – джок терапия». консультация для педагогов «Су – джок терапия – метод точечного воздействия на кисть и стопу ребенка»». Провести Мастер-класс «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста» Рекомендации для воспитателей и родителей «Гимнастика после сна»	Март 2025. Апрель 2025 Апрель 2025 Май 2025
	Изготовление нестандартного оборудования (массажный коврик, лестницу скорости и координации)	В течение всего срока

4 этап. Завершающий (внедрение)

№	Содержание работы	Сроки
1	Оформление опыта работы: Систематизация теоретической части Систематизация практического материала Подборка материалов и составление «Приложения» (плана работы по самообразованию, конспектов, результатов продуктивной деятельности детей, фотоматериалов и др.)	Май 2025г.

	Обобщение опыта работы.	
--	-------------------------	--

5 этап. Презентационный (распространение)

№	Содержание работы	Сроки
1	Отчет о проделанной работе: Сообщение из опыта работы, с отчетом о проделанной работе. Организация фото-выставки результатов продуктивной физкультурно-оздоровительной деятельности детей.	Май 2025г. Май 2025
2	Подготовка материала к публикации в печатных изданиях	В течении всего срока
3	Участие в педагогических конкурсах профессионального мастерства, проектах, семинарах муниципального, межрегионального и федерального уровня.	

**Отчет о проделанной работе по самообразованию
Инструктора ФК Устьянцевой А.В
за 2024-25 учебный год**

*«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»
Устав Всемирной организации здравоохранения.*

В Федеральном Государственном Образовательном Стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) физическое развитие рассматривается как одна из образовательных областей, направленных не только «на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия», но и на «становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)». Физическое развитие – это и приобщение к культуре как системе открытых проблем, и ее освоение, и созидание, связанное с реализацией субъектной самости индивида и его культуротворческой функции (Д.И. Фельдштейн, В.Т. Кудравцев) Именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни. Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью. Особую значимость приобретает чётко организованный режим дня дошкольников с рациональным чередованием разных видов деятельности детей с активным отдыхом. Его специфика заключается в создании обстановки, побуждающей к творческому использованию имеющихся двигательных умений и навыков детей в процессе общения со сверстниками. Активный отдых, предусматривающий коллективные двигательные действия, открывает большие возможности для формирования социального поведения детей. Наряду с этим активный отдых, построенный на преимущественном использовании игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к двигательной активности. Ведь игра – самая любимая и естественная деятельность дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Различные формы активного отдыха обеспечивают восстановление ряда физиологических функций, а также предупреждение невротических состояний, связанных с перенапряжением. Они способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости, умение жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Изучив особенности формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДООУ, могу сделать вывод:

- Работу по формированию ценностей и потребности в здоровом образе жизни нужно начинать с создания развивающей предметно –пространственной среды. В каждой группе необходимо иметь «Центр двигательной активности детей». Физкультура и здоровье тесно

связаны между собой. Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, и соответственно крепче здоровье.

- Разнообразить формы активного отдыха детей в системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ:

- ❖ Физкультурные досуги и развлечения
- ❖ Недели здоровья
- ❖ Физкультурные праздники
- ❖ Совместные праздники с родителями
- ❖ Спартакиады
- ❖ Спортивные фестивали
- ❖ Прогулки, походы
- ❖ Проекты по ЗОЖ

- Для реализации задач по формированию потребностей в ЗОЖ подбирать здоровьесберегающие технологии, которые использовать в работе с детьми:

- 1) технологии сохранения и стимулирования здоровья (прогулки на свежем воздухе; динамические паузы; подвижные и спортивные игры; пальчиковая гимнастика; артикуляционная гимнастика; гимнастика для глаз; релаксация);
- 2) технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия; проблемно-игровые занятия (игротренинги и игротерапия); утренняя гимнастика; самомассаж);
- 3) коррекционные технологии (технология музыкального воздействия; арт-терапия; сказкотерапия; технологии воздействия цветом; технологии коррекционного поведения; психогимнастика).

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и ритмической гимнастикой, физкультминутки, подвижные игры на свежем воздухе ежедневно используются в дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни. Рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней. Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам. Ребенок всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни. Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников

позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.

Мною был составлен план работы, подбор и изучение методической литературы, интернет ресурсов по этой теме, выполнена разработка конспектов организованной образовательной деятельности по физической культуре и проведены досуги, развлечения для детей («Будущие олимпийцы»; «Виды спорта»; «Вредно-полезно»); сценарии праздников, которые также были проведены в соответствии с планом («Зимние забавы»; «Папа-гордость моя»; «Международный день защиты детей»); детям были показаны презентации по теме: «Виды спорта», «Спортивные игры», «Обучение спортивным играм»; проведены беседы с детьми с рассматриванием иллюстраций на тему: спортивный инвентарь.

Родителям были предложены консультации и методические разработки по данной теме и укреплению здоровья детей: «Здоровый образ жизни семьи»; «Как выбрать спортивную секцию»; «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»; «Разговор о здоровье»; «Закаливание ребенка»; «Нарушение осанки»; «Су-Джок терапия - метод точечного воздействия на кисть и стопу ребенка»; «Су – Джок терапия в работе с детьми» - буклет; «Лечебная гимнастика при плоскостопии и косолапости у детей».

Для педагогов выполнена разработка рекомендаций на тему: «Воспитание нравственно – волевых качеств у дошкольников»; «Взаимодействие педагогов дошкольного учреждения в процессе физкультурно-оздоровительной работы»; «Взаимодействие инструктора по физкультуре с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»; «Деятельность по Образовательной Области «Физическое развитие», как основная форма воспитания двигательной культуры дошкольников»

Выступила на педсовете с показом презентации на тему: «Формирование ценностей ЗОЖ в различных видах деятельности детей дошкольного возраста
Провела мастер-класс для педагогов «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Выступила на педсовете с консультацией для педагогов на тему: «Су-Джок терапия – метод точечного воздействия на кисть и стопу ребенка»; «Отчет о проделанной работе по теме самообразования за 2024-2025 учебный год»

Вывод: проведя анализ и оценку результатов своей деятельности и деятельности детей считаю работу успешно выполненной. Необходимо продолжать изучать педагогический опыт других педагогов, а также планомерно и систематически совершенствовать методы учебно-воспитательного процесса.