**Управление делами Президента Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное дошкольное образование учреждение «Центр развития ребенка – детский сад 1007»**

«Утверждаю»

——————————

Заведующая Ю.А. Полякова

План самообразования

Федотова Екатерина Николаевна

**Тема: «Формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств посредством детского фитнеса, с использованием информационно-коммуникативных технологий»**

**АкАктульност**ь выбранной темы обусловлено тем, что современное общество предъявляет новые, все более высокие требования к человеку( в том числе, к ребенку)к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающиеся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала.

Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания, в том числе дошкольного, находятся в состоянии поиска организационных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является детский фитнес.

**Цель:** Повысить эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ через овладение приемов и методов, проведение детского фитнеса с детьми старшего дошкольного возраста, с использованием ИКТ.

**Задачи:**

1. Изучить методическую литературу по теме «Фитнес для дошкольников»
2. Ознакомиться с опытом работы О.Н. Рыбкина и Л.Д. Морозова. Н.Э. Власенко.
3. Изучить возможности Игрового комплекса «Спортбол»
4. Овладеть методами и приемами проведения фитнес гимнастики в структуре физкультурного занятия и одаренными детьми.
5. Разработать комплексы ритмической гимнастики , футбол-гимнастики для детей 5-7 лет, подобрать музыкальное сопровождение.

Предполагаемый результат:

Сроки выполнения этапов работы: 2024-2026 у.г.

1. Знакомство с предметом самообразования и накопления материала– сентябрь-ноябрь 2024 г. ;
2. Изучение необходимой методической литературы по данной теме (ноябрь-февраль 2024г.;
3. Ведение отчетной документации (сентябрь 2024– май 2026 год)

Перечень использованной литературы:

Алимакеева, Т. А. Исследование взаимосвязи эффективности выполнения соревновательного упражнения с результатом контрольных нормативов у девочек 5-6 лет, занимающихся аэробикой / Т. А. Алимакеева, А. С. Баженова, Е. М. Выломова //Наука в жизни человека. – 2023. – № 1. – С. 123-134.https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53235325

Бороухина, А. Д. Влияние разных видов аэробики на физическое и психологическое состояние человека / А. Д. Бороухина //Студенческая наука и XXI век. – 2023. – Т. 20, № 1-2(23). – С. 43-45. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=62497531>

Ефарова, Е. Е. Способы внедрения фитнес-аэробики в игрыбудущего / Е. Е. Ефарова, Д. Т. Галиуллина // Тенденции развитиянауки и образования. – 2024. – № 110-14. – С. 22-25.https://www.elibrary.ru/item.asp?id=69319098

Зорина, Д. Д. Использование различных видов аэробики назанятиях по физической культуре / Д. Д. Зорина, С. В. Абзалова //Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 108-9. – С.14-17. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68639669>

Иванов, В. Д. Фитнес и аэробика в современном мире / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт.Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – Т. 9, № 3. – С. 32-40.https://www.elibrary.ru/item.asp?id=69206682 К вопросу об особенностях отбора детей в фитнес-аэробике / М.Л. Штода, Д. К. Брожук, В. В. Чугайнов, Ю. В. Пармузина //Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 3(91). – С. 365-369.https://www.elibrary.ru/item.asp?id=74332537

Лазарев, М. Л. Синкретическая модель оздоровления детей и взрослых с помощью техники «поющая ходьба» / М. Л. Лазарев //Управление образованием: теория и практика. – 2024. – № 1-2. –С. 46-55. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67969332>

Матявина, С. И. Аэробика. Влияние аэробики на организмчеловека / С. И. Матявина, М. К. Кожанова // Культура физическаяи здоровье. – 2023. – № 4(88). – С. 94-98. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=6001703>

План мероприятий:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание деятельности | Форма отчетности | Сроки проведения |
| Работа с детьми:  Диагностика здоровья, физического и двигательного развития.  Беседа с детьми «Какие бывают мячи», «Профессии в спорте»  Включение комплексов ритмической гимнастики и фитбол-гимнастики в структуру физкультурных занятий.  Индивидуальная и под групповая работа с одаренными детьми по разучиванию комплексов ритмической гимнастики и фитбол-гимнастики для участия в физкультурных праздниках, детских фитнес-фестивалях, родителей.  Включение подвижных игр и игровых упражнений с мячами-фитболами в физкультурные занятия. | Листы здоровья  Конспект  Комплексы  Дипломы участников, демонстрация номеров  Картотека игр | Сентябрь  Октябрь2024г  Ноябрь 2025г.  В течении года  В течении года  Постоянно |
| Работа с родителями:  Наглядная агитация «Каким спортом лучше заниматься дошкольнику».  «Как повысить двигательную активность ребенка дома»  Папка-передвижка «Детский фитнес».  «Ловкий ребенок-умный ребенок»  Демонстрация подготовленных номеров на физкультурных праздниках, в день открытых дверей для родителей.  Индивидуальные консультации | Буклет  Буклет  Папка  Папка  Открытый показ  Учет | Ноябрь 2024 г.  Ноябрь 2025г.  Февраль 2024г  Февраль 2025г  Апрель  Постоянно |

Форма отчета: Рабочая программа по «Детскому фитнесу».

Анализ проведенной работы: май 2026 года.