**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.

Знакомство с предметом самообразования и накопления материала– сентябрь-ноябрь 2024 г. ;

Изучение необходимой методической литературы по данной теме (ноябрь-февраль 2024г.;

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 здоровьяКонспектКомплексыДипломы участников, демонстрация номеровКартотека игр | СентябрьОктябрь2024гНоябрь 2025г.В течении годаВ течении годаПостоянно  |
| 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 | БуклетБуклетПапкаПапкаОткрытый показУчет | Ноябрь 2024 г.Ноябрь 2025г.Февраль 2024гФевраль 2025гАпрельПостоянно  |

Форма отчета: Рабочая программа по «Детскому фитнесу».

Анализ проведенной работы: май 2026 года.