

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Центр развития ребенка детский сад № 1007»  
УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**План по самообразованию**

( на 2022-2023 учебный год)

**Тема: «Формирование двигательных умений и навыков, воспитание психофизических качеств посредством фитбол-гимнастики с детьми дошкольного возраста»**

Инструктор по  
Физической культуре:  
Федотова Е.Н.

Москва  
2022-2023 у.г.

**Тема:**

«Формирование двигательных умений и навыков, воспитание психофизических качеств детей 5-7 лет посредством фитбол-гимнастики».

**Цель:**

Повысить эффективность физкультурно-оздоровительной работы через овладение приемов и методов проведения фитбол-гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Изучить методическую литературу по теме «Фитнес для дошкольников»;
2. Ознакомиться с опытом работы ученых, и инструкторов по ФК, Н.Э. Власенко по данной теме.
3. Овладеть методами и приемами проведения фитбол-гимнастики в структуре физкультурного занятия.
4. Разработать комплексы Фитбол-гимнастики для детей 5-7 лет, подобрать музыкальное сопровождение.
5. Внедрить комплексы фитбол-гимнастики в структуру физкультурного занятия с детьми старшего дошкольного возраста.
6. Проанализировать результаты мониторинга, оценить влияние фитбол-гимнастики на формирование двигательных умений и навыков, воспитание психофизических качеств детей 5-7 лет.
7. Презентовать работу и достигнутые результаты среди коллег и родителей ДОУ.

# Перспективный план

| Содержание деятельности                                                                                                                 | Форма отчетности                          | Сроки проведения |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|
| <b>Методическая работа</b>                                                                                                              |                                           |                  |
| Изучение методической литературы по теме                                                                                                | Оформление и пополнение папки             | Постоянно        |
| Оздоровительная работа в старшей и подготовительной группах                                                                             | Наличие                                   | Октябрь 2022г.   |
| Приобретение мячей фитболов рекомендованных по возрасту 45-50 см.                                                                       | Наличие пособий                           | Ноябрь-февраль   |
| Консультация для педагогов на тему: «Использование здоровьесберегающих и инновационных технологий в физическом воспитании дошкольников» | Доклад                                    | Январь 2023г.    |
| Игровые упражнения на мяче-фитболе для детей 5-7 лет                                                                                    | Наличие картотеки                         | Февраль          |
| Оформление картотеки игровых упражнений на мяче-фитболе                                                                                 | Наличие картотек                          | Март-апрель      |
| Проанализировать результаты мониторинга, оценить влияние фитбол-гимнастики на здоровье детей физические и двигательные умения и навыки. | Аналитическая справка                     | Май              |
| <b>Работа с детьми</b>                                                                                                                  |                                           |                  |
| Наблюдение за поведением детей и состоянием здоровья в повседневной жизни                                                               | Анализ показателей ФР                     | Постоянно        |
| Разработка комплексов фитбол-гимнастики                                                                                                 | Дополнение физкультурного уголка в группе | Ноябрь, декабрь  |
| Разработка конспектов физкультурных занятий с использованием фитболов                                                                   | Наличие конспектов                        | Постоянно        |
| Беседы с детьми о ЗОЖ (зачем нужен фитнес)                                                                                              | Наличие конспектов бесед                  | Постоянно        |
| Беседа об осанке и ее укреплении                                                                                                        | Наличие конспектов бесед                  | Постоянно        |
| Подготовить проект с использованием ИКТ «Какие бывают мячи в спорте»                                                                    | Контроль по ВМР                           | Постоянно        |
| Разучивание с детьми комплексов фитбол-гимнастики в структуре физкультурного занятия с детьми 5-7 лет                                   | Наличие комплексов                        | Постоянно        |
| <b>Работа с родителями</b>                                                                                                              |                                           |                  |
| Консультация «Фитнес для детей»                                                                                                         | Папка передвижка                          | Ноябрь           |
| Наглядная агитация «Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни»                                                           | Конспекты                                 | Декабрь          |
| Папка-передвижка «Во что поиграть с ребенком дома»                                                                                      | Выставка                                  | Март             |