

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

План по самообразованию

(на 2023-2024 учебный год)

**Тема: «Укрепление здоровья, физического и двигательного развития детей
посредством здоровьесберегающих технологий»**

**Инструктор по
Физической культуре:
Федотова Е.Н.**

**Москва
2023-2024 у.г.**

Цель: создание условий для физического развития детей средствами игровой деятельности

Задачи:

Создать условия и обстановку, благоприятные для вовлечения ребенка в двигательно-игровую деятельность

Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей, развитию физических качеств, потребности у двигательной активности детей в совместной организованной деятельности детей и педагога

Обеспечить преемственность общественного и семейного воспитания в вопросах физического развития детей

Приемы:

Подвижные игры

Сюжетно-игровые упражнения

Тематические занятия

Дидактические игры

Актуальность:

В настоящее время в условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной.

Одним из факторов, формирующих здоровье ребенка, является двигательная активность.

Исследования Т.Л.Багиной убедительно доказали зависимость здоровья от двигательной активности. Так, среди детей с нарушением состояния здоровья более 50% имели низкую двигательную активность, а 30% отставали в развитии движений.

Играя, двигаясь ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность.

Главная задача физического воспитания детей по физической культуре – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, через игровую деятельность, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного

отдыха. Обогащение двигательного опыта ребенка осуществляется последовательно – от одного возрастного этапа к другому.

Не секрет, что проблема здоровья подрастающего поколения становится все более актуальной. Одним из существенных средств в борьбе за здоровье детей является правильно организованные и регулярные физкультурные занятия с дошкольниками. При подготовке к школе детей, основным средством улучшающим функционирование всех систем организма является организованная деятельность.

Одним из ее видов – игровая деятельность (подвижные игры, игровые упражнения) которое нормализуют нервные процессы, развивают память, внимание, способствуют проявлению инициативы, формируют волевые качества, учат ориентироваться в пространстве во времени, укрепляют сердечно – сосудистую и дыхательную систему, активизируют обмен веществ, развивают двигательный аппарат.

Наши дети самое дорогое что у нас есть, мы взрослые хотим видеть своих детей здоровыми, умными, веселыми, воспитать гармонично развитую личность. Через игру ребенок познает окружающую его действительность, свой внутренний мир. В младенческом возрасте посредством игры развиваются органы чувств малыша, происходит накопление зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых ощущений. В этот период закладывается основа познавательной и физической активности ребенка. С возрастом игра становится более осмысленной предметной, но ее цель – познание мира, остается неизменной. В игре ребенок воссоздает модель окружающей его среды. Обыгрывает различные ситуации, примеряя ту или иную роль.

Перспективный план

Содержание деятельности	Форма отчетности	Сроки проведения
<i>Методическая работа</i>		
Изучение методической литературы по теме	Оформление и пополнение папки	Постоянно
Оздоровительная работа во всех возрастных группах	Наличие	Октябрь 2023г.
Изготовление раздаточного материала для проведения утренней гимнастики, ОРУ, занятий, нетрадиционного оборудования	Наличие пособий	Ноябрь-февраль
Консультация для педагогов на тему: «Задачи образовательной области: «Физическая культура»	Доклад	Январь 2024г.
Игры, развивающие эмоциональную сферу ребёнка «Гимнастика маленьких волшебников»	Наличие картотеки	Февраль
Оформление картотеки подвижных игр, упражнений Йоги, пальчиковых гимнастик, дыхательной гимнастики	Наличие картотек	Март-апрель
Проанализировать результаты мониторинга, оценить влияние здоровьесберегающих технологий на здоровье детей физическое и двигательное развитие	Аналитическая справка	Май
<i>Работа с детьми</i>		
Наблюдение за поведением детей и состоянием здоровья в повседневной жизни	Анализ показателей заболеваемости, уровней физического развития	Постоянно
Создание комплекта демонстрационного и раздаточного материала для занятий	Дополнение физкультурного уголка в группе	Ноябрь, декабрь
Конспекты физкультурных занятий	Наличие конспектов	Постоянно
Беседы с детьми о ЗОЖ (зачем делать зарядку, о пользе витаминов)	Наличие конспектов бесед	Постоянно
Беседа о здоровье и чистоте	Наличие конспектов бесед	Постоянно
Чтение детям пословиц, потешек, загадок о спорте, ЗОЖ	Контроль по ВМР	Постоянно
Разучивание подвижных игр и игровых упражнений	Наличие игр	Постоянно
<i>Работа с родителями</i>		
Консультация «Физкультурно-оздоровительная работа в группе»	Конспекты, буклеты	1 раз в 3 месяца
Наглядная агитация «Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни»	Конспекты	Декабрь
Папка-передвижка «Здоровый образ жизни в семье»	Выставка	Май