

**Муниципальное образовательное учреждение  
«МДОУ «Детский сад № 19 «Жар-птица»**

**План самообразования  
инструктора по физкультуре**

**Составил:  
Инструктор по физической культуре  
Колобов А.А.**

Боровск-2021г.

**Тема: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ вне занятий»**

**Цель:**

Повышение образовательного уровня, знакомство с новыми технологиями и методиками

**Задачи:**

1. Подобрать литературу по данной теме.
2. Сделать картотеки по данной теме.
3. Провести тренинги-консультации с педагогами и воспитателями

**Сроки:** Сентябрь-декабрь

	<b>Литература</b>	<b>Содержание работы</b>
1.	Т.Харченко «Утренняя гимнастика в дет.саду», М,Мозаика –Синтез 2006 г	Комплексы утренней гимнастики 3-5 лет
2.	Е.Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет», М, Сфера 2006 г	«Гимнастика после сна; Дыхательная гимнастика; Релаксация с речевым сопровождением; Коррекционные упражнения
3.	Е.Борисова «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками», М, Сфера 2006 г	Гимнастика в постели после сна; Двигательная активность детей на прогулке; Место дыхательно-звуковой гимнастики в утренней гимнастике, занятия , на прогулке.
4.	О.Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ (практическое пособие), Воронеж, ТЦ «Учитель», 2005 г	Задачи ритмической гимнастики; Ритмическая гимнастика в детском саду
5.	Н.Голицына «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников (практическое пособие). М, «Скрипторий 2003» 2006 г	Содержание двигательной деятельности детей в дошкольном учреждении а) физкультминутки б) гимнастика пробуждения
6.	Журнал «Воспитание школьников» М, 2005 г, «Физическая культура в семье, ДОУ, начальной школе»	Физкультминутки, физкультурные паузы
7.	Э.Степаненкова «Методика физического воспитания» М, Издательский дом 2005 г	Формы организации а)утренняя гимнастика б)физкультминутки в)индивидуальная работа и активный отдых
8.	Спутник руководителя физического воспитания» С-П, Детство-Пресс, 2005 г	Гимнастика после сна, утренняя гимнастика, физкультминутки, креативная гимнастика, игры и упражнения на прогулке
9.	В.Алямовская «Физкультура в детском саду» М, «Чистые пруды» 2005 г	Методика организации утренней гимнастики Методика организации гимнастики после сна Методика организации оздоровительного бега
10.	В.Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления» (программно-методическое пособие) М, Линка-Пресс 2000 г	Организация двигательного-оздоровительных моментов на нефизкультурных занятиях дошкольников в группе.
11	М.Картушина «Зеленый огонек здоровья» старшая группа С-П, Детство-Пресс, 2004 г	Физкультминутки, пальчиковый игротренинг
12.	Интернет-ресурсы	Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика

#### **Использование в работе:**

- проведение утренней гимнастики
- консультации для воспитателей «гимнастика пробуждения» - составление базовых комплексов
- тренинг-консультация для воспитателей на тему «Пальчиковая гимнастика»
- консультации для воспитателей физкультминутки и физкультпаузы – составление базовых комплексов

#### **«Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников»**

##### **Цель:**

Повышение образовательного уровня, знакомство с новыми технологиями и методиками.

##### **Задачи:**

1. Подобрать литературу по данной теме.
2. Дополнить картотеки по данной теме.
3. Внедрение новых игровых технологий в свою физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Сроки:** январь-февраль

1.	М.П. Асташина, Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет, - Волгоград: Учитель, 2013	Использование фольклора в физкультурно-оздоровительной работе
2.	Л.Н. Волошина и др., Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников, Волгоград: Учитель, 2013	Современные модели игровой деятельности в физкультурно-оздоровительной деятельности
3.	Н.Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» (из опыта работы) М, 2004 г	Обучение детей спортивным играм и спортивным упражнениям
4.	О.Козырева «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников» М, Просвещение 2007 г	Игры: а) соревновательные б) кооперативные в) несоревновательные
5.	Интернет-ресурсы	Физкультурно-спортивные игры, эстафеты

#### Использование в работе:

- проведение досугов и праздников
- консультации для воспитателей по проведению физкультминуток.
- использование игровых технологий на занятиях
- дополнить картотеку

#### «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении»

##### Цель:

повышение образовательного уровня.

##### Задачи:

1. Обработать литературу по данной теме.
2. Оформить конспекты докладов

**Сроки:** март-май

	Литература	Содержание работы
1.	В.Алямовская «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении»	Психофизиологические и социально-психологические факторы здоровья; Оздоровительная направленность физкультурных мероприятий.
2.	Сивцова, А.М., Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. – Методист, 2007;	Сохранение и укрепление здоровья ребенка как основная задача дошкольного учреждения;
3.	Ошкина А. А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников. СПб., 2009.	Здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС
4.	Интернет-ресурсы	Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении

#### Использование в работе:

- организация физкультурных занятий
- организация оздоровительных моментов