

МДОУ № 19 «Березка» ЯМР

План работы по самообразованию

Тема:

«Элементы игрового стретчинга как способ повышения интереса к физкультурным занятиям».

Хамхоева Любовь Мусаевна

(Ф.И.О. педагога)

Инструктор по физическому развитию

(специальность)

стаж педагогической работы-18лет
первая квалификационная категория

(дата начала работы над темой)

2022уч, год

(предполагаемая дата окончания работы)

2023уч. год

План по самообразованию

Тема самообразования: «Элементы игрового стретчинга как способ повышения интереса к физкультурным занятиям».

Сроки реализации: 01.09.2022 г. – 31.05.2023 г.

Цель: Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов игрового стретчинга в образовательной деятельности.

Задачи:

1. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
2. Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчестве в движении;
3. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия);
4. Развитию психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
5. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультурой.

Перспективный план работы

№п/п	Этап	Сроки работы	Содержание работы	Практический выход
1.	Теоретический	08.2022-05.2023	Изучение литературы по теме: 1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Конвенция о правах ребенка; 3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" 4. Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. 5. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» («Типография ОФТ», Спб.: 2005). 6. Е.В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» (ТЦ «Сфера», М.: 2018). 7. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания	

			дошкольных учреждений. - СПб.: «ДЕТСВО – ПРЕСС», 2001. - 96с Изучение теоретического и практического материала в интернет ресурсах.	
		08.2022	Определение основных целей и задач	
2.	Подготовительный	08.2022г.	Составление перспективного плана работы с детьми и родителями. Картотек: «Упражнения игрового стретчинга», дыхательные упражнения, музыкальное сопровождение и т.д..	Теоретический материал (таблица)
3.	Формирующий	09.2022	Разработка системы мер, направленных на решение поставленных задач	1.Укрепление всех групп мышц (плечевого пояса, спины и таза, ног и свода стопы). 2.Увеличение гибкости и подвижности суставов 3.Развитие функции вестибулярного аппарата 4.Формирование осанки, костно-мышечного корсета 5.Профилактика различных заболеваний ОДА
4.	Практический	09.2022.- 05.2023г.	Разработать систему комплексов для занятий игровым стретчингом для детей старшего дошкольного возраста. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексам.	Во вводной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В основной части после ОРУ переходим к элементам игрового стретчинга. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом — знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором — совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам

				деятельности.
5.	Обобщающий	05.2022г.	Составление отчета о проделанной работе	Теоретический материал(отчет)
6.	Распространение	09.2021-05.2022г.	Предоставление плана по теме самообразования в копилку метод. кабинета.	Теоретический материал

Перспективный план на 2022-2023 учебный год

Месяц	Форма и содержание работы	Работа с родителями
Сентябрь	Работа с детьми над комплексом упражнений: «Дорожка», «Паучок», «Бабочка», «Пчелка» Дыхательные упражнения: «Насос», «Именинный пирог», «Ёжики»	Консультация для родителей «Инновационные технологии в физическом воспитании дошкольников»
Октябрь	Работа с детьми над комплексом упражнений: «Кошка», «Змея», «Пловец» повторение уже знакомых Дыхательные упражнения: «Мыльные пузыри», «Самолетики», «Чаепитие»	Консультация для родителей «Игровой стретчинг как здоровье сберегающая технология для детей дошкольного возраста»
Ноябрь	Работа с детьми над комплексом упражнений: «Лодочка», «Зернышко», «Солнышко» повторение уже знакомых. Создать презентацию к досугу «Цыпленок». Дыхательные упражнения: «Одуванчики», «Варим варенье».	Консультация для родителей «Роль физических упражнений в развитии детей»
Декабрь	Работа с детьми над комплексом упражнений: «Дорожка», «Паучок», «Бабочка», «Пчелка», «Кошка», «Змея», «Пловец», «Лодочка», «Зернышко», «Солнышко» Физкультурный досуг с элементами игрового стретчинга «Цыпленок». Дыхательные упражнения: «Насос», «Именинный пирог», «Ёжики»	Видеоотчет Памятка для родителей «Игровой стретчинг для детей дошкольного возраста»
Январь	Работа с детьми над комплексом упражнений: «Дорожка», «Книжка», «Птица», «Рак» Дыхательные упражнения: «Мыльные пузыри», «Самолетики», «Чаепитие»	Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия»
Февраль	Работа с детьми над комплексом упражнений: «Маятник», «Рыбка», «Черепашка» повторение знакомых упражнений Дыхательные упражнения: «Одуванчики», «Варим варенье»	Фотоотчет

Март	<p>Работа с детьми над комплексом упражнений: «Замок», «Полумостик», «Жучок» повторение знакомых упражнений. Дыхательные упражнения: «Насос», «Именинный пирог», «Ёжики»</p>	<p>Консультация для родителей «Упражнения игрового стретчинга для детей»</p>
Апрель	<p>Работа с детьми над комплексом упражнений: «Дорожка», «Книжка», «Птица», «Рак», «Маятник», «Рыбка», «Черепашка», «Замок», «Полумостик», «Жучок» Дыхательные упражнения: «Мыльные пузыри», «Самолетики», «Чаепитие» Создание презентации к занятию. Физкультурный досуг по-игровому стретчингу «Светлячок»</p>	<p>Фотоотчет</p>
Май	<p>Игра малой подвижности «Придумай и дай название упражнению» Дыхательные упражнения: «Одуванчики», «Варим варенье»</p>	<p>Домашнее задание: придумать сказку со знакомыми упражнениями</p>