**Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Солнышко»**

**Индивидуальный план самообразования**

**по теме**

**«Подвижные игры и упражнения как средство развития выносливости**

**У детей 6-7 лет»**

**воспитателя 1 квалификационной категории**

**Гаевской Елены Александровны**

**на 2022-2023 учебный год**

**пгт Октябрьское2022 г**

**ПЛАН САМООБРАЗОВАНИЯ**

**1. Ф.И.О. педагога**: Гаевская Елена Александровна

**2. Специальность, образование**: воспитатель, средне - специальное

**3. Стаж работы в ДОУ**: 10 лет, общий педагогический стаж - 19 лет

**4. Квалификационная категория**: первая

**5. Курсы повышения квалификации**: «Организация оздоровительного процесса: Здоровьесберегающие технологии в физическом развитии дошкольников и их применение в условиях ФГОС ДО» 17.12.2019г

**6. Тема самообразования:** «Подвижные игры и упражнения как средство развития выносливости у детей 6–7 лет»

**7. Работа начата**: сентябрь 2022 года

**8. Предлагается закончить**: май 2023 года

**9. Цель**: повышение компетентности по теме **развития выносливости у детей**подготовительной группы.

**10. Задачи**:

1. Изучить методическую и специальную литературу по данной теме; опыт работы педагогов.

2. Выявить уровень **выносливости у детей** подготовительной группы.

3. Создать РППС по данной теме.

4. Повысить компетентность родителей в вопросе **развития выносливости у детей.**

5. Распространить свой опыт работы на муниципальном, региональном и всероссийском уровне.

**11.Этапы проработки материала:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Содержание работы** | **Сроки** |
| Аналитико-диагностический | Анализ литературных источников.  Разработка плана по самообразованию.  Определение предполагаемых результатов.  Мониторинг деятельности (вводная диагностика,  диагностика уровня **выносливости у детей** подготовительной группы *(отжимание, рыбка))* | Сентябрь - октябрь  (I половина месяца) 2022г.  Ознакомление с новинками педагогической литературы - постоянно. |
| Практический | Разработка методического обеспечения образовательного процесса; разработка развивающей предметно-пространственной среды в группе; выступление на педагогическом совете;  Взаимодействие с родителями. | Вторая половина октября 2022 - апрель 2023 г. |
| Аналитико- обобщающий,  подведение итогов | Описание и обобщение деятельности по теме самообразования;  мониторинг деятельности (итоговая диагностика);  распространение опыта работы. | май 2023г. |

**12.Предполагаемый результат:**

Для детей:

- создание образовательной среды, развивающей выносливость у детей, активное включение воспитанников в данную среду;

- снижение показателя заболеваемости;

- положительная динамика показателей физического развития детей;

- сформирован интерес к физическим упражнениям и подвижным играм

Для педагога:

- развиты профессионально значимые компетенции, необходимые для решения вопросов развития выносливости у воспитанников;

- разработан учебно-методический комплект: картотеки различных игр, игровых упражнений, сценарии оздоровительных развлечений и праздников, иллюстративный и информационный материал, консультации для родителей и воспитателей, презентации;

- внедрены в образовательный процесс подвижные игры и упражнения для развития выносливости у дошкольников;

- обогащена развивающая предметно-пространственная среда в группе по теме самообразования;

Для родителей:

- сформированы педагогические знания и практические умения по формированию у детей выносливости;

- обогащены знания о деятельности дошкольного образовательного учреждения, которое посещает ребенок;

- развит интерес и желание участвовать в образовательном процессе ДОУ;

- установлено единство с воспитателем группы в вопросах оздоровления и физического развития своего ребенка.

**13. Форма предоставления результатов:**

- Консультации

- презентация

- публикация

- перспективный план

- конспекты занятий, бесед, развлечений.

**Структура и содержание плана самообразования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел плана** | **Форма и содержание работы** | **Сроки**  **выполнения** |
| Работа с педагогами | Консультация«*Как развить выносливость у ребенка*».  Создание картотеки разнообразного материала по теме *развития выносливости.*  Презентация «Развитие выносливости у детей старшего дошкольного возраста».  Пополнение картотеки подвижных игр по теме *развития выносливости.*  Педагогический практикум по физической культуре | Декабрь 2022г.  В течение года  Январь2023г.  В течение года  Апрель 2023г. |
| Работа с детьми | Беседа: «Что значит быть выносливым?»; «Я расту здоровым!»;  Анализ ситуации « Настоящая помощь»  Цель: выявить понимание детьми состояние сверстника, оказавшегося в затруднительном положении, и путей справедливого выхода из трудной **ситуации.**  *Подвижные игры:* «Охотник», «Паровозик», «Северный и южный ветер»  Цель: развивать выносливость и внимание; совершенствовать умение бегать, способствовать выработке быстроты и точности движений.  *Эстафета* «Выше, быстрее, сильнее»  *Дидактические игры* «Кому что нужно для спорта», «Подбери инвентарь футболисту», «Разрезные картинки».  Чтение художественной литературы А. Барто «Зарядка»,  Иванов А.А. «Как заяц плавать учился» | Октябрь 2021г |
| Беседа «Человек и его здоровье»;  *Дидактические игры* «Спортивная угадай-ка», «Угадай вид спорта по спортсмену».  *Подвижные игры* «Смена мест», «Чай–чай, выручай!», «Пятнашки», «Мышкин дом».  Чтение Елена Аксельрод «Ты устал велосипед?», «На том берегу»(стихи) | Ноябрь 2021 г |
| *Чтение*  Берестов В.Д. «Лыжный след»  Михалков С.В. «Дядя Стёпа и Егор»  Экскурсия на лыжную базу «Зимние забавы» | Декабрь 2021г |
| Эстафета «Весёлые спортсмены» *Чтение*  стихов Квитко Л.М. «На катке», «На санках», «Бегуны», «Лыжники»;  Михалков С.В. «Лыжня и пень», «Про мимозу», «Велосипедист».  Художественное творчество «Научим пластилиновых человечков делать зарядку»  *Подвижные игры* «Мышкин дом», Пятнашки».  Экскурсия на лыжную базу «Катание на лыжах» | Январь 2022г |
| Ситуация «Нужно ли делать утром зарядку?»  Подвижные игры на выносливость «Бег с препятствием», «Кто быстрее?», «Волк и козлята», «Колобок»  Развлечение ко дню Защитников Отечества «Мой папа - супергерой» | Февраль 2022г |
| Беседа «Путешествие воздушных человечков»(о роли солнца, воздуха, воды и витаминов в жизни человека)  *Чтение литературы* Крапивин В.П. «Мальчик со шпагой»  П.и. «Гуси-лебеди», «Репка», «Перетяжки».  Эстафета на велосипедах и самокатах. | Март 2022 г |
| Беседа «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»  Д.и. «Что лишнее?», «Подбери инвентарь для хоккеиста», «Собери картинку».  *Чтение литературы* Кошкин М.Ф. «Если в небо бросить мяч».  П.и.«Кто быстрее», «Лови - толкай», «Гуси-лебеди», «Волк и козлята».  Спортивный праздник «Земляне и инопланетяне» | Апрель 2022г |
| Спортивное развлечение «Весёлый стадион» | Май 2022 г |
| Работа с родителями | Анкетирование родителей «О здоровом образе жизни». | Сентябрь 2021г |
| Консультация «**Развитие быстроты и ловкости детей дошкольного возраста средствами подвижных игр**». | Октябрь 2021г. |
| Папка передвижка «Роль **подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста**». | Ноябрь 2021г |
| Консультации «Играем дома»,  «Как правильно одевать ребенка на физическую культуру, чтобы он дольше выдерживал нагрузку». | Декабрь 2021г |
| Консультация «Игры с детьми зимой на свежем воздухе» | Январь 2022г |
| Папка-передвижка «Советы инструктора ФК» | Февраль 2022г |
| Консультация «Использование нетрадиционного оборудования для **развития выносливости**» | Март 2022 г |
| Консультация «Профилактика заболеваний»  Консультация «Разнообразные виды закаливания» | Апрель 2022г |
| Выставка рисунков «Моя спортивная семья». | Май 2022 г |
| Самореализация | Разработка плана по самообразованию,  Разработка методического обеспечения образовательного процесса;  Мониторинг деятельности (вводная диагностика) | Сентябрь - 1 половина октября 2021г |
| Изучение методической литературы по теме самообразования.  планирование курсов повышения квалификации обучения на вебинарах, семинарах по данной теме; изучение опыта других педагогов по вопросам развития выносливости у дошкольников. | Сентябрь 2021г по май 2022 г |
| Разработка развивающей предметно-пространственной среды в группе; оформление картотек игр. | II половина октября 2021г - май 2022г |
| Использование опыта в процессе дальнейшей работы | В ходе дальнейшей педагогической деятельности |

**Методическая литература:**

1. Вавилова Е. Н. «**Развивайте у дошкольников ловкость,** силу, выносливость»: пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1981. – 96 с.

2. Глазырина, Л. Д. «Методика физического воспитания детей **дошкольного возраста»** : метод. пособие / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. - М. : Владос, 2000. - 262 с.

3. Доронина, М. А. «Роль **подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста» / М**. А. Доронина // **Дошкольная педагогика**. - 2007. - № 4. - С. 10-14.

4. Емельянова, М. Н. «**Подвижные игры как средство формирования самооценки» / М**. Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С. 29-33.

5. Ковалевский, А. К. «Обогащение двигательного **развития детей старшего дошкольного возраста» / А**. К. Ковалевский. - Екатеринбург: 2007. - 138 с.

6. Кожухова, Н. «Некоторые аспекты физического воспитания **дошкольников» / Н**. Кожухова //**Дошкольное воспитание**. - 2000. - №3. - С. 52.

7. Кузнецов, В. С. «Физическое упражнения и **подвижные игры»** : метод. пособие - М. : НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.

8. Мащенко, М. В. «Физическая культура **дошкольника»** : пособие для воспитателя детского сада / М. В. Мащенко, В. А. Шишкина.

9. Пензулаева, Л. И. «Анатомо-физиологические особенности детей»: учеб. пособие для студентов - 2007

10. Рунова, М. А. «Особенности организации занятий по физической культуре» **Дошкольная педагогика**. - 2007.

11**.** Е. А. Сагайдачная «Оценка физической подготовленности детей в условиях **дошкольного** образовательного учреждения», Справочник **старшего воспитателя дошкольного учреждения**. - 2007.