**Индивидуальный план профессионального развития Алексеевой О.В., инструктора по физической культуре МБДОУ ЦРР – детский сад «Золотая рыбка» на 2018 – 2021 учебные годы.**

**Методическая тема:** Организации двигательной деятельности детей дошкольного возраста в ДОУ посредством спортивных мероприятий».

Направление: Физкультурно – оздоровительное.

**Цель моей работы:** Выявить условия, благоприятствующие развитию физического воспитания ДОУ и семьи.

**Направления работы по реализации плана самообразования:**

1. Изучение методической литературы по теме самообразования;

2. Разработка программно - методического обеспечения образовательного процесса;

3. Обобщение собственного опыта педагогической деятельности;

4. Участие в методической работе ДОО;

5. Обучение на курсах в системе повышения квалификации вне ДОО;

6. Руководство повышением квалификации воспитателей

7. Оценка результатов профессионального развития

8. Участие в профессиональных конкурсах

**Задачи:**

* Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
* Созданий условий для реализации потребности детей в двигательной активности; всестороннего развития личности
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни, занятиями  физическими упражнениями, как среди детей, так и среди взрослых.

**Источники самообразования:**

1. Специализированная литература (методическая, научно-популярная, публицистическая, художественная).

2. Ресурсы сети Интернет.

3. Участие в конкурсах, в семинарах, конференциях, мероприятиях по обмену опытом, мастер-классах, курсы повышения квалификации.

4. Участие в инновационной деятельности в рамках введения и реализации ФГОС ООО

**Актуальность** данной темы состоит в том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производящих ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дети большую часть времени проводят в статичном положении: за столом, у телевизора, у компьютера и т. д. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, координации движений и т. д. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье (особенно детей с нарушением опорно-двигательного аппарата) зависит от их двигательной активности. Поэтому, именно в период дошкольного детства, когда закладываются все основы для будущей взрослой жизни, необходимо сформировать у детей осознанную позицию ценности здоровья, его значимости, учить сохранять и укреплять свое здоровье.

Учитывая актуальность выдвинутых проблем, было отмечено важное значение, повышения двигательной активности детей посредством подвижных игр и упражнений. Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды выполненных работ** | **Сроки** | **Результат** |
| 1 | Изучение нормативно-правовой литературы, регламентирующей деятельность инструктора по физической культуре | ежегодно | Разработка рабочих программ |
| 2 | Изучение нормативно-правовой документации, регламентирующей прохождение итоговой аттестации за курс основного и полного образования | ежегодно | Выступление перед коллегами, на заседаниях районного методического объединения |
| **3** | 1.Е.Н. Вавилова "развивайте у дошкольника ловкость, силу, выносливость", пособие для воспитателей детского сада. – М., "Просвещение", 1981г.  2.М.Ф.Литвинова "Подвижные игры и игровые упражнения". – М., 2005г.  3.Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать". – М., "Просвещение", 1983г.  4.М.А. Рунова "Двигательная активность ребенка в детском саду". – М., 2004г.  5.О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова "Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ" - Волгоград: Учитель, 2008. |  |  |

**Разработка методических материалов, обеспечивающих реализацию темы самообразования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Разработка рабочей программы | Ежегодно | Рабочая программа |
| 2 | Разработка тематического планирования по физическому развитию | Ежегодно | Перспективный план |
| 3 | Разработка циклов спортивных мероприятий с детьми и родителями | Ежегодно | По плану |

**Обобщение собственного опыта педагогической деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Выступление с докладом на педагогическом часе «Формирование ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ» | 2018г. |  |
| 2 | Выступление на методическом объединение инструкторов по физической культуре на тему «Подвижные игра и ГТО» | 2020г. |  |
| 3 | Членом Методического совета по ведению инновационной деятельности «Применение технологии эффективной социализации дошкольника в образовательном учреждении в условиях введения ФГОС ДО» |  | приказ |
| 4 | Член творческой группы | 2020г. | приказ |
| 5 | Подготовка команды и участие спортивном празднике «День здоровья» с целью пропаганды здорового образа жизни | 2018г. | Грамота за 1 место |
| 6 | Городской спортивный праздник среди детских дошкольных учреждений города «Мы со спортом дружим» | 2018г. | Грамота за 1 место |
| 7 | Проведен е детско-родительского досуга «Семейный космический экипаж | 2018г. | В рамках инновационной деятельности |
| 8 | Проведение спортивно-патриотической игры «Зарница» с привлечением родителей воспитанников | 2018г. | В рамках инновационной деятельности |
| 9 | Подготовка и участие в городских соревнованиях «Снежное многоборье» | 2018г. | Грамота за участие |
| 10 | Подготовка и организация участия воспитанников подготовительных к школе групп в шашечном турнире | 2018г. | Грамота за 2 место |
| 11 | Подготовка и участие в районном фестивале - конкурсе «Юный шахматист» | 2018г. | Грамота за участие |
| 12 | Подготовка и участие в районном фестивале - конкурсе «Юный шахматист» | 2019г. | Грамота за 1 место |
| 13 | Подготовка и проведение спортивного досуга «Бравые солдаты» | 2019г. | В рамках инновационной деятельности |
| 14 | Показ открытого занятия по физической культуре «Мы любим спорт» | 2021г | приказ |
| 15 | Представление опыта работы на конкурсах, интернет сайтах | 2018-2021гг | Дипломы, сертификаты |

**Формы работы детей и родителей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | С какой целью используется форма | Формы проведения |
| Информационно-аналитические | Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности | Проведение социологических срезов, опросов |
| Досуговые | Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми | Совместные досуги, праздники в ДОУ, участие детей и родителей на городских и районных соревнованиях |
| Познавательные | Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей | Информационные проспекты для родителей, организация дней открытых дверей, утренней гимнастики, открытых просмотров непосредственно образовательной деятельности, и других видов деятельности. Выпуск газет. Папки – передвижки, странички сайта, презентации. |

**План работы с детьми и родителями на 2018 -2019 учебные годы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Направление работы | Практические выходы | Сроки реализации |
| Изучить литературу по данной теме | | | |
| 1 | Задачи и содержание работы на год | Познакомить родителей с физическим развитием и физической подготовленностью их ребенка. | Сентябрь |
| 2 | Консультация для родителей «спорт или физкультура? Как заинтересовать ребенка занятиями по физкультуре?» | Выполнение годовых задач | Сентябрь |
| 3 | Анкетирование родителей по теме: “Какое место занимает физическая культура в вашей семье” | Помочь родителям оценить свой образ жизни, осознать ценность здоровья. | Октябрь |
| 4 | Провести диагностику физической подготовленности детей, их физическое развитие. | Познакомить родителей с физическим развитием и физической подготовленностью их ребенка. | Октябрь |
| 5 | Консультация «Роль родителей в приобщении к здоровому образу жизни» | Выполнение годовых задач | Ноябрь |
| 6 | День здоровья с детьми и родителями | Формирование здорового образа жизни. Развитие спортивных и двигательных навыков у детей и взрослых. | Декабрь |
| 7 | Районный фестиваль проектов детей дошкольного возраста «Хочу все знать!» | Активное участие родителей в жизни детей участвующих в городских конкурсах | Февраль |
| 8 | Консультация «Спортивный уголок дома» | Создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни ребенка. | Март |
| 9 | Непосредственно образовательная деятельность с родителями «Парная гимнастика» | Привлечь родителей к совместным мероприятиям в жизни детского сада. | Март |
| 10 | Памятка «Как растить здорового человека» | Выполнение годовых задач | Май |

**План работы с детьми и родителями на 2019 -2020 учебные годы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Направление работы | Практические выходы | Сроки реализации |
| Изучение опыта работы на сетевых сообществах | | | |
| Изучение литературы, участие на педагогических семинарах, в конкурсах | | | |
| 1 | Задачи и содержание работы на год | Познакомить родителей с физическим развитием и физической подготовленностью их ребенка. | Сентябрь |
| 2 | Анкетирование родителей по теме: «Здоровый образ жизни | Помочь родителям оценить свой образ жизни, осознать ценность здоровья. | Октябрь |
| 3 | Провести диагностику физической подготовленности детей, их физическое развитие. | Познакомить родителей с физическим развитием и физической подготовленностью их ребенка. | Ноябрь |
| 5 | Оформление стенда  «Подвижные игры с детьми зимой» | Привлечь родителей к активному отдыху с детьми зимой | Ноябрь |
| 6 | Соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья» | Привлечь родителей к совместным мероприятиям в жизни города, района. | Декабрь |
| 9 | День открытых дверей (Мастер-класс) | Показ для родителей утренней гимнастики и непосредственно образовательной деятельности с детьми | Февраль |
| 11 | День здоровья Спортивное развлечение «Семейный космический экипаж» | В рамках клубного часа | Апрель |

**План работы с детьми и родителями на 2020 -2021 учебные годы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Направление работы | Практические выходы | Сроки реализации |
| Изучение опыта работы на сетевых сообществах | | | |
| Изучение литературы, участие на педагогических семинарах, в конкурсах | | | |
| 1 | Задачи и содержание работы на год | Познакомить родителей с физическим развитием и физической подготовленностью их ребенка. | Сентябрь |
| 2 | Оформление стенда  «Подвижные игры с детьми осенью» | Привлечь родителей к активному отдыху с детьми осенью | Октябрь |
| 3 | Провести диагностику физической подготовленности детей, их физическое развитие. | Познакомить родителей с физическим развитием и физической подготовленностью их ребенка. | Ноябрь |
| 4 | Соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья» | Привлечь родителей к совместным мероприятиям в жизни города, района. | Декабрь |
| 5 | День здоровья с педагогами | В рамках клубного часа | Январь |
| 6 | Открытое занятие по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста | По годовому плану | Январь |
| 6 | День открытых дверей (Мастер-класс) | Показ для родителей утренней гимнастики и непосредственно образовательной деятельности с детьми | Февраль |
| 7 | Методическое объединение инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений | Представление педагогического опыта Мастер-класс «Подвижные игры и ГТО» | Апрель |
| 8 | Международный конкурс-игра «Орленок» | Привлечь родителей в подготовке детей к конкурсу | Апрель |