**План самообразования на 2019 - 2020 учебный год**

Педагог\_\_\_\_Тычкина Оксана Игоревна

Тема\_\_\_\_Формирование здорового образа жизни у дошкольников с использованием Степ-технологии или технологии четырех шагов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Формы работы** |
|    | с  детьми  | с  родителями (законными представителями)  | с  педагогами |
| сентябрь   | Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. |    |    |
|   октябрь | 1.Познакомить детей с термином «Степ - технология». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. . Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.   |    |  |
|   ноябрь | 1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степах (подьем, спуск; подъм с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.   |    |    |
|   декабрь | 1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.   | Консультация на тему: «Эффективность использования степ -платформ»   |    |
|   январь | 1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с Комплекс №5 Комбинированное 2-3-4 махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №5 на степ - платформах.   |    | Познакомить педагогов с инновационной технологией «Степ - аэробика» |
| февраль | 1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами – кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах. |  |  |
|   март | 1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами – лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ -  платформах. |    |    |
|   апрель | 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве 6. Разучить комплекс № 8 на степ -   |    |    |
|   май | 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Комплекс №9 . Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств Комплекс 1№ 18 такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).
 |  | Презентация системы работы   |

**План самообразования на 2019 - 2020 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи самообразования | Содержание деятельности | Форма отчета | Срок отчета |
| I. Укрепление здоровья:II. Развитие двигательных качеств и умений:III. Развитие музыкальностиIV. Развитие психических процессов:V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности: | I. Укрепление здоровья: 1. Развивать и укреплять мышечную систему организма дошкольника. 2. Формировать правильную осанку, стопу. 3. Стимулировать работу дыхательной системы организма. 4. Приобщать к здоровому образу жизни. 1. Развивать точность и координацию движений; 2. Развивать гибкость, пластичность; 3. Воспитывать выносливость; 4. Развивать умение ориентироваться в пространстве; 5. Обогащать двигательный опыт ребенка.  1. Развивать способность слушать и чувствовать музыку; 2. Развивать чувство ритма; 3. Развивать музыкальную память ащать двигательный опыт ребенка.  1. Развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление; 2. Тренировать подвижность и гибкость нервных процессов. 1. Воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость; 2. Воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке. | Презентация системы работы  | Май   |

Литература.

**Формы представления результатов самообразования:**

* Доклад на педсовете, сообщение на педсовете.
* Консультация, семинар, семинар-практикум.
* Мастер-класс
* Открытое занятие, открытый просмотр.
* Творческий отчет.
* Обобщение опыта на ГМК
* Презентация системы работы
* Проведение открытых мероприятий.
* Презентация наглядно-иллюстративного материала или дидактических пособий (игр)
* Консультация для родителей, сообщение на родительском собрании.