**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 шаги  4. 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 музыкальности  IV. 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.