**План самообразования на 2020 - 2021 учебный год**

Педагог\_\_\_\_Тычкина Оксана Игоревна

Тема\_\_\_\_ Формирование у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни посредством здоровьесберегающих технологий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Формы работы** | | |
|  | с  детьми | с  родителями (законными представителями) | с  педагогами |
| сентябрь | Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств. | Индивидуальные беседы с родителями родителям по теме «Спортивная одежда и обувь для занятий физкультурой». | Консультация для воспитателей «Физкультминутка». |
| октябрь | Учить детей охранять и Фотоотчет укреплять свое здоровье. Развивать эмоциональную сферу. Формировать гармоничную личность. Формировать потребность в двигательной активности. Формировать потребность в Двигательной активности, навыки здоровьесбережения. | ***Рекомендация родителям!*** | **Консультация для воспитателей**  *Как оборудовать физкультурный уголок в группе согласно ФГОС дошкольного образования* |
| ноябрь | Проведение утренней гимнастики ( ежедневно). | Консультация на стенде « Что мы знаем о здоровье?» | Разработка методички по теме «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей». |
| декабрь | Проведение новогодних утренников | Консультация на стенде «Профилактика заболеваемости в зимний период». | Презентация « Нестандартное оборудование на занятиях физкультуры» |
| январь | Проведение мероприятий по план.  День Здоровья . | **Консультация для родителей«Всей семьей – на лыжи!»** | Консультация на стенде «**Советы воспитателям»** |
| февраль | Проведение утренника к Дню Защитника Отечества. | Консультация «Отец как воспитатель» | Взаимодействие с педагогами по организации праздника ко Дню Защитника Отечества. |
| март | День Здоровья | **Профилактика плоскостопия**  **для детей дошкольного возраста.** | Консультация для воспитателей «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей». |
| апрель | Игры на свежем воздухе. День здоровья. Мониторинг  - | Анкетирование « Что мы знаем о здоровье?». | Консультация для воспитателей «Организация работы с детьми в летний период» |
| май | Проведение праздника «День Победы» День здоровья. | Консультация «Что такое ЗОЖ?» Предоставление родителям педагогической информации по данной теме  Подведение итогов работы. Анализ результатов совместной деятельности | Подведение итогов работы. Анализ результатов совместной деятельности |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи самообразования | Содержание деятельности | Форма отчета | Срок отчета |
| 1. Учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью;  2. Сохранять и стимулировать здоровье детей с помощью различных технологий: гимнастика для глаз, гимнастика для горла, для профилактики плоскостопия...;  3. В подвижных играх совершенствовать умение двигаться в пространстве, соразмерять движения, быть внимательным к партнёрам по игре;  4. В дыхательных упражнениях проводить тренировку правильного носового дыхания, смыкания губ, укрепление мышц лица;  5. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта.  6. Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.  7. Воспитывать валеологическую культуру для формирования осознанного отношения к здоровью;  .  :  : | - Разработка программно – методического обеспечения учебно-воспитательного процесса;  - Расширить индивидуальный двигательный опыт в самостоятельной деятельности,  - утренняя гимнастика (ежедневно); физкультурные занятия; музыкально – ритмические занятия; прогулки с включением подвижных игр; пальчиковая гимнастика (во время режимных моментов); зрительная, дыхательная гимнастика на занятиях; оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно); физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях);; спортивные досуги, развлечения, праздники; беседы, консультации.  **-** Создание папки с изображениями различных видов спорта.  - Изготовление пособий для проведения утренней гимнастики, составление картотеки комплексов утренней гимнастики для детей всех возрастных групп; подбор музыки  - Отчет о проделанной работе на совете педагогов по теме самообразования. | Показ открытых занятий  Ежедневные занятия  Наличие папки  Наличие пособий, картотеки, музыки  на внешнем накопителе  Открытое занятие | В течении года  В течении года  В течении года  октябрь  в течении года  май |

Литература.

1. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» М. Мозаика-Синтез

2. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» М. Мозаика-Синтез

3. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М. "Просвещение"

4. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет» М. "Просвещение"

5.“Общеразвивающие упражнения в детском саду” П.П .Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова.

6.“Прогулки в детском саду” И.В. Кравченко, Т.Л. Долгова.

7. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики» » М. "Просвещение"

**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.