**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 темеПодведение 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 занятийЕжедневные занятияНаличие папкиНаличие пособий, картотеки, музыкина внешнем накопителеОткрытое занятие | В течении годаВ течении года В течении года октябрь в течении годамай |

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.