

Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Дудинский центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка»

**План самообразования инструктора по физической культуре
Гераскиной Дианы Дмитриевны
«Особенности обучения строевым упражнениям детей старшего
дошкольного возраста»**

Начало работы: 01.09.24

Окончание работы: 31.05.25

Форма самообразования: индивидуальная

2024 – 2025 уч. год.

Актуальность

Строевые упражнения являются одним из средств физического воспитания детей. Они содействуют воспитанию дисциплины и организованности, навыков коллективных действий, правильной осанки, чувства ритма и темпа. Строевые упражнения – это совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю, удобном и целесообразном размещении занимающихся на спортивной площадке, в зале или в другом месте. Этот вид упражнений служит средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействию формирования правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся.

Цель: Знать виды строевых упражнений, уметь объяснить технику их выполнения. Знать методику обучения строевым упражнениям детей. Уметь демонстрировать технику выполнения разных видов строевых упражнений, улучшать свой навык организации обучения детей строевым упражнениям.

Задачи:

- проанализировать психолого-педагогическую литературу по данной теме;
- изучить материалы в интернет источниках на данную тему;
- изготовить и составить подборку игр, заданий игрового содержания по развитию чувства ритма и темпа у детей дошкольного возраста;
- использовать разработанный материал на занятиях с детьми;
- активно воздействовать на всестороннее развитие детей;
- обогащать новыми представлениями и понятиями; закреплять знания.

Изучение передового педагогического опыта:

- Самообразовательная работа по теме
- Чтение методической, педагогической и предметной литературы.
- Обзор в Интернете информации по теме.
- Прослушивание вебинаров.
- Дискуссии, совещания, обмен опытом с коллегами.
- Систематическое прохождение курсов повышения квалификации.
- Проведение открытых занятий для анализа со стороны коллег.
- Изучение информационно-компьютерных технологий.
- Общение с коллегами, в городе и интернете.
- Участие в конкурсах в Интернете

➤ Помещение своих разработок на сайтах в Интернете.

В течение года изучить необходимую методическую литературу, а также статьи журналов, ознакомиться с материалами интернет источников.

Этапы работы:

1. Ознакомительный:

- знакомство с инновационными исследованиями в области физического развития дошкольников;

- изучение парциальных программ и технологий физического развития, разрешенных Министерством образования в условиях реализации ФГОС ДО;

- изучение опыта работы коллег на районных мероприятиях (ГМО, опорных площадках);

- участие в практических педагогических сообществах.

2. Практический:

- составление рабочей программы с учетом индивидуально-дифференцированного подхода;

- составление перспективного планирования по направлениям (с детьми, педагогами, семьями воспитанников);

- составление конспектов НОД с включением строевых упражнений

3. Отчетный:

- собрания, консультации и памятки для родителей об эффективных средствах изучения строевых упражнений

- демонстрация опыта в форме мастер-класса для семей воспитанников.

4. Итог работы:

- презентация проделанной работы на сайте ДОУ;

- отчет о проделанной работе на педагогическом совете.

Форма организации: групповое занятие.

Методы работы: индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры, показательные выступления.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНА РАБОТЫ на 2024 – 2025 учебный год.

Деятельность в области самообразования (построения)

<i>Месяц</i>	<i>Самореализация</i>	<i>Работа с детьми</i>	<i>Работа с родителями</i>	<i>Работа с педагогами</i>	<i>Практический выход</i>
<i>сентябрь-май.</i>	Изучение литературы по данной теме.	Мониторинг начальных знаний и умений строевых упражнений			Анализ и оформление результатов диагностики.
<i>октябрь</i>	Изучить тему: «Строевые упражнения». Уметь объяснить детям данную тему.	Познакомить детей с понятиями: строевые упражнения, строй. Что относится к стр.упр. (построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения)		Консультация «Взаимодействие со специалистами по решению образовательных задач в физическом воспитании детей»	Подборка видео материала на данную тему.
<i>ноябрь</i>	Изучить тему: «Построения». Уметь объяснить детям данную тему.	Познакомить детей с понятием «Построения». Какие бывают построения (в колонну по одному, парами, в одну шеренгу, в круг несколько кругов, полукругом, врассыпную)	Консультация на тему: «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»		Подборка видео материала на данную тему. Размещение консультации в группе ВК

<i>декабрь</i>	<p>Знать методику обучения построения в одну колонну. Уметь демонстрировать технику выполнения.</p> <p>Определить условные точки в физкультурном зале: центр, середина (верхняя, нижняя, левая, правая), углы (верхний левый, правый, нижний левый, правый)</p>	<p>Учить построению в колонну по одному.</p> <p>Приучать к пониманию команд: «В колонну по одному – становись!», «Вольно!», «Смирно!», «Равняйся!»</p>		<p>Мастер – класс</p> <p>«Спортивные игры как средство повышения двигательной активности для детей дошкольного возраста»</p> <p>Рекомендовать игры для закрепления навыка построения в колонну по одному</p>	<p>Разметка в физкультурном зале.</p> <p>Картотека игр для закрепления навыка построения в колонну по одному.</p>
<i>январь</i>	<p>Знать методику обучения построения в пары. Уметь демонстрировать технику выполнения.</p> <p>Знать и уметь правильно подавать команды.</p>	<p>Учить построению в пары (парами).</p> <p>Приучать к пониманию команды:</p> <p>«В пары – становись!», «Разойдись!»</p>	<p>Консультация</p> <p>«Правильная осанка - гарант здоровья ваших детей»</p>		<p>Подборка видео материала на данную тему.</p> <p>Размещение консультации в группе ВК</p>
<i>февраль</i>	<p>Знать методику обучения построения в одну шеренгу. Уметь демонстрировать технику выполнения.</p> <p>Подготовка к открытому занятию</p>	<p>Учить построению в одну шеренгу.</p> <p>Приучать к пониманию команды:</p> <p>«В одну шеренгу – становись!»</p>	<p>Консультация</p> <p>Совместные спортивные досуги и праздники в ДООУ, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи</p>		<p>Подборка видео материала на данную тему</p> <p>Спортивное мероприятие «День защитника Отечества» (совместно с родителями)</p>

<i>март</i>	Знать методику обучения построения в круг. Уметь демонстрировать технику выполнения.	Учить построению в круг, полукруг Приучать к пониманию команд: «В круг – становись!», «В полукруг – становись!»		Консультация Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников	Музыкально – спортивное мероприятие «Масленица»
<i>апрель</i>	Знать методику обучения построения в рассыпную. Уметь демонстрировать технику выполнения.	Учить построению в рассыпную. Приучать к пониманию команды: «В рассыпную – становись!»	Консультация Совместные занятия спортом детей и родителей		Фото выставка в группе ВК «Совместные занятия спортом детей и родителей»
<i>май</i>	Коррекция и разработка перспективного плана на следующий год	Закрепление изученного материала Подготовка к итоговому мероприятию		Подборка игр для закрепления пройденного материала	Размещение консультации в ВК Показ строевой подготовки (построение)
<i>Показ итогового мероприятия май</i>					
<i>Отчет о проделанной работе за год – итоговому педсовету</i>					

Деятельность в области самообразования (перестроения)

<i>Месяц</i>	<i>Самореализация</i>	<i>Работа с детьми</i>	<i>Практический выход</i>
<i>сентябрь.</i>	Продолжить изучение литературы по данной теме. Изучить тему: «Перестроения». «Смыкания и размыкания» Уметь объяснить детям данную тему.	Познакомить детей с понятием «Перестроения» Какие бывают перестроения. Приучать к пониманию команд: «По порядку - рассчитайсь!», «Слева по порядку – рассчитайсь!», «На первый и второй – рассчитайсь!», «Слева на первый второй – рассчитайсь!», «Отставить!»	Подборка видео материала на данную тему.
<i>октябрь</i>	Знать методику обучения «Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте». Уметь демонстрировать технику выполнения	Учить перестроению Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Приучать к пониманию команд: «В колонну по два - стройся!», «На месте – стой!».	Подборка видео материала на данную тему.
<i>ноябрь</i>	Знать методику обучения перестроения из колонны по одному в колонну по три, четыре. Уметь демонстрировать технику выполнения	Учить перестроению Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре. Приучать к пониманию команд: «Через центр – марш!», «В колонну по одному направо и налево в обход – марш!», «В колонну по два (четыре) через центр – марш!», «В колонны по два направо и налево в обход – марш!», «Полный шаг!»	

<p><i>декабрь</i></p>	<p>Изучить тему: «Повороты ».</p> <p>Уметь объяснить детям данную тему.</p> <p>Уметь демонстрировать технику выполнения</p>	<p>Познакомить детей с понятием «Повороты»</p> <p>Какие бывают повороты (на право – лево, влоборота на право – лево, кругом).</p> <p>Какие бывают способы выполнения поворота – переступанием, прыжком, по разделением.</p> <p>Приучать к пониманию команд: «Переступанием напра-во!», «Прыжком напра-во!», «По разделениям напра-во!», «Переступанием влоборота напра-во!» и т.д.</p>	<p>Подборка видео материала на данную тему.</p>
<p><i>январь</i></p>	<p>Знать методику обучения перестроения из колонны по одному в колонну по четыре (два, три) поворотом в движении. Уметь демонстрировать технику выполнения.</p>		
<p><i>февраль</i></p>	<p>Знать методику обучения перестроения из одной шеренги в две на месте. Уметь демонстрировать технику выполнения.</p>		
<p><i>март</i></p>	<p>Знать методику обучения перестроения из шеренги в круг (два, три, четыре). Уметь демонстрировать технику выполнения.</p>		

<i>апрель</i>	Знать методику обучения перестроения из одного круга в два. Уметь демонстрировать технику выполнения.		
<i>май</i>	Знать методику обучения построения в круг (два, три, четыре). Уметь демонстрировать технику выполнения.		

Этапы реализации самообразования:

Первый этап – изучение и анализ научной и методической литературы

Второй этап – практическое осуществление деятельности

Третий этап – мониторинг, осуществление презентации полученных результатов.

Список используемой литературы:

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебник. – М.: Просвещение, 1985 – 271 с.

Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М. : Просвещение, 1991 - 56 с.

Программа воспитания и обучения в детском саду./ Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой – М., 2009.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей: учебник. – М.: Академия, 2001 – 368 с.

Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: пособие для воспитателя подготовительной к школе группы.–М.: Просвещение, 1984–159 с.

Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник. – М.: Просвещение, 1984 – 208 с.