

## Индивидуальный план самообразования на 2020- 2021 г.г

по теме:

*«Развитие двигательной физкультурно-оздоровительной активности детей с применением методов телесно-ориентированной терапии».*

Инструктор по физической культуре  
МБДОУ № 438 Гусева А.Ф.

### Цель:

- повысить свой теоретический, научно-методический уровень и профессиональное мастерство путем внедрения инновационной технологии в процессе обучения и воспитания.

### Задачи:

- изучить теоретический курс по развитию двигательной физкультурно-оздоровительной активности детей ;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительную работу с учетом конкретных условий дошкольного учреждения;
- творчески применять профессионально-педагогические знания в с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей дошкольников;
- формировать устойчивый интерес детей к занятиям физкультурой, к активному образу жизни, воспитанию личностно-созидающих, моральных, волевых, нравственных, эстетических качеств, а также расширить двигательный опыт детей посредством овладения новыми двигательными качествами;
- аргументировать социальную и личностную значимость развития двигательной активности детей;
- выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников в соответствии с решаемыми задачами.

### 1. Основные этапы работы по самообразованию

Реализация программы по самообразованию рассчитана на 1 год, с разбивкой по годам, с подведением промежуточных итогов и внесением коррективов в ходе работы над темой.

Этапы	Содержание работы	Сроки	Практическая деятельность
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ	1. Постановка проблемы 2. Изучение литературы по проблеме		1. Курсы повышения квалификации 2. Подписка на методические журналы и литературу 3. Изучение литературы и других печатных изданий
ПРОГНОСТИЧЕСКИЙ	1. Определение целей и задач темы, ее актуальности 2. Разработка системы мер, направленных на решение проблемы		1. Курсы повышения квалификации (дистанционные) 2. Выступление на КМО «Развитие двигательной активности детей»

	3. Прогнозирование результатов		
ПРАКТИЧЕСКИЙ	1. Реализация опыта работы 2. Формирование методического комплекса 3. Корректировка работы		1. Проведение открытых занятий на разных уровнях 2. Проведение мастер - класса 3. Участие в дошкольной Олимпиаде
ОБОБЩАЮЩИЙ	1. Подведение итогов 2. Оформление результатов работы		1. Выступление по теме самообразования на КМО 2. Участие в Олимпиадах, фестивалях, конкурсах 3. Проведение мастер - класса 4. Консультационная помощь воспитателям и родителям дошкольников
ВНЕДРЕНЧЕСКИЙ	1. Распространение опыта работы		1. Обобщение ППО на муниципальном уровне 2. Размещение опыта на сайте ДОУ 4. Публикации в печатном издании

## **2. Основные направления и действия для повышения личного самообразования**

Основные направления	Действия и мероприятия
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучать новую литературу по теме и методике преподавания</li> <li>2. Знакомиться с современными исследованиями</li> <li>3. Знакомиться с новыми авторскими программами</li> <li>4. Изучать опыт инструкторов физической культуры, методистов, передового опыта из методических журналов и газет, сайтов, образовательных ресурсов</li> <li>5. Повышать квалификацию</li> <li>6. Принимать активное участие в конкурсах различных уровней, фестивалях по данной теме</li> <li>7. Посещать занятия коллег и участвовать в обмене опытом</li> <li>8. Проводить открытые занятия для анализа со стороны коллег</li> <li>9. Систематически просматривать спортивные телепередачи</li> <li>10. Повышать уровень своей эрудиции, правовой и общей культуры</li> <li>11. Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать свои знания в области педагогики и психологии</li> <li>2. Продолжать работу по формированию пакета упражнений по развитию двигательной активности</li> </ol>

<p>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ</p>	<p>3. Разработать комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения</p> <p>6. Применять в работе психологические тренинги из книги Е.Смирновой «Познаю себя и учусь управлять собой»</p> <p>1. Знакомиться с новой оздоровительной технологией, формами, методами и приемами двигательной активности через предметные издания: А) журнал «Физкультура в ДОУ»; Б) печатные приложения к журналам; Представить статьи в виде ксерокопий</p> <p>2. Оформить ксерокопии в файловой папке с одноименным названием темы самообразования и рассортировать</p> <p>3. Приобретать и изучать методическую литературу по теме</p> <p>4. Изучать прогрессивный опыт коллег по организации различных форм занятий по физической культуре</p> <p>5. Пополнять «методическую копилку» своих занятий, дидактических материалов, тестов по теме</p>
<p>МЕТОДИЧЕСКОЕ</p>	<p>6. Следить за работой Международных фестивалей физкультуры и спорта</p> <p>7. Изучить методики, применяемые в ДОУ</p>
<p>ИКТ</p>	<p>1. Пройти курсы повышения для получения пользовательских навыков работы на компьютере</p> <p>2. Обзор в интернете информации по теме самообразования</p> <p>3. Внедрять в учебный процесс ИКТ по данной теме</p> <p>4. Принять участие в Фестивале педагогических идей «Открытое занятие»; разместить на сайте занятие</p> <p>5. Принять участие в Фестивале исследовательских и творческих работ дошкольников «Портфолио» с проектом «Развитие двигательной активности детей</p> <p>1. Составить инструкцию по технике безопасности на занятиях физкультурой с использованием различных предметов</p> <p>2. Внедрять в образовательный процесс здоровьесберегающие упражнения</p> <p>3. Формировать правила поведения и соблюдение техники безопасности во время занятий</p> <p>4. Составить карту индивидуального психомоторного развития дошкольника для оценки эффективности оздоровительного курса</p>

ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ	<p>5. Вести здоровый образ жизни, заниматься физическими упражнениями</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить виды спортивного инвентаря, необходимого для занятий</li> <li>2. Обеспечение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию спортивным инвентарем</li> <li>3. Поискать в Интернете музыкальное сопровождение для занятий</li> </ol>
ТЕХНИЧЕСКАЯ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать заниматься фотографией по теме «Спортивные мгновения»</li> <li>2. Проводить игры с дошкольниками</li> </ol>

### **3. Предполагаемый результат:**

1. Повышение двигательной активности детей
2. Разработанные программы
3. Проведенные мастер-классы для инструкторов по физической культуре
4. Доклады и выступления по распространению опыта работы и организации оздоровительной деятельности
5. Разработка презентаций
6. Разработка и внедрение дидактических материалов
7. Разработка и проведение занятий для публикации на сайте ДОУ, в методических журналах
8. Обобщение педагогического опыта на муниципальном уровне по данной теме

### **4. Способ демонстрации проделанной работы**

1. Мастер-классы
2. Открытые занятия
3. Размещение разработок занятий и работ детей в сетевых образовательных пространствах
4. Презентации

### **5. Форма отчета по проделанной работе**

1. Обобщение педагогического опыта на муниципальном уровне
2. Представление администрации аналитического отчета и «Портфолио»
3. Выступление по теме самообразования с анализом, выводами и рекомендациями на РМО инструкторов физической культуры

Индивидуальный план самообразования инструктора по физ.  
культуре МБДОУ №438 Гусевой А.Ф.

По теме:

**«Развитие двигательной физкультурно-оздоровительной  
активности детей с применением методов телесно-  
ориентированной терапии».**

1. Основные направления и действия для повышения личного самообразования

Основные направления	Действия и мероприятия	Сроки
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучать новую литературу по теме и методике преподавания</li> <li>2. Знакомиться с современными исследованиями</li> <li>3. Знакомиться с новыми авторскими программами</li> <li>4. Изучать опыт инструкторов физической культуры, методистов, передового опыта из методических журналов и газет, сайтов, образовательных ресурсов</li> <li>5. Повышать квалификацию</li> <li>6. Принимать активное участие в конкурсах различных уровней, фестивалях по данной теме</li> <li>7. Посещать занятия коллег и участвовать в обмене опытом</li> <li>8. Проводить открытые занятия для анализа со стороны коллег</li> <li>9. Систематически просматривать спортивные телепередачи</li> <li>10. Повышать уровень своей эрудиции, правовой и общей культуры</li> <li>11. Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности</li> </ol>	<p>сентябрь - октябрь в течение всего периода</p> <p>по мере освоения</p> <p>ежеднев. постоянно</p>
<b>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать свои знания в области педагогики и психологии</li> <li>2. Продолжать работу по формированию и реализации проекта по организации физкультурно-оздоровительной работе</li> <li>3. комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения</li> <li>4. Разработать систему физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей с ОРЗ с использованием методов телесно-ориентированной терапии</li> <li>5. Применять в работе психологические тренинги из книги Е.Смирновой «Познаю себя и учусь управлять собой»</li> </ol>	<p>постоянно</p> <p>декабрь</p> <p>каждый месяц</p>
<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомиться с новой оздоровительной технологией, формами, методами и приемами двигательной активности через предметные издания:               <ol style="list-style-type: none"> <li>А) журнал «Физкультура в ДОУ»;</li> <li>Б) печатные приложения к журналам;</li> </ol> </li> <li>2. Приобретать и изучать методическую литературу по теме</li> <li>3. Изучать прогрессивный опыт коллег по организации различных форм занятий по физической культуры</li> <li>4. Пополнять «методическую копилку» своих занятий, дидактических материалов, тестов по теме</li> <li>5. Следить за работой Международных фестивалей физкультуры и спорта</li> <li>6. Изучить методики, применяемые в ДОУ</li> </ol>	<p>ноябрь ма</p> <p>В течении всего года</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышать уровень пользовательских навыков работы на компьютере</li> </ol>	<p>В течении всего года</p>

<b>ИКТ</b>	2. Обзор в интернете информации по теме самообразования 3. Внедрять в учебный процесс ИКТ по данной теме 4. Пополнять на сайте МБДОУ № 438 свои статьи 5. Пополнять «Портфолио» по теме «Развитие двигательной активности детей»	
<b>ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ</b>	1. Составить инструкцию по технике безопасности на занятиях физкультурой с использованием различных предметов 2. Внедрять в образовательный процесс здоровьесберегающие упражнения 3. Формировать правила поведения и соблюдение техники безопасности во время занятий 4. Составить карту индивидуального психомоторного развития дошкольника для оценки эффективности оздоровительного курса 5. Вести здоровый образ жизни, заниматься физическими упражнениями	после каждого проведенного занятия
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ОСНАЩЕННОСТЬ</b>	1. Изучить виды спортивного инвентаря, необходимого для занятий 2. Обеспечение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию спортивным инвентарем 3. Поискать в Интернете музыкальное сопровождение для занятий	сентябрь на каждом занятии
	1. Продолжать заниматься фотографией по теме «Спортивные мгновения» 2. Проводить игры с дошкольниками	весь учебный год

## **2. Предполагаемый результат:**

1. Повышение двигательной активности детей
2. Разработанные программы а
3. Проведенные мастер-классы для инструкторов по физической культуре
4. Доклады и выступления по распространению опыта работы и организации оздоровительной деятельности
5. Разработка презентаций
6. Разработка и внедрение дидактических материалов
7. Разработка и проведение занятий для публикации на сайте МБДОУ
8. Обобщение педагогического опыта на муниципальном уровне по данной теме

## **3. Способ демонстрации проделанной работы**

1. Мастер-классы
2. Открытые занятия
3. Презентации

## **4. Форма отчета по проделанной работе**

1. Обобщение педагогического опыта на муниципальном уровне
2. Представление администрации аналитического отчета и «Портфолио»
3. Выступление по теме самообразования с анализом, выводами и рекомендациями на РМО инструкторов физической культуры