



С.А. Костыгина О.Ю.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
№ от « 18 » сентября 2024 г.

**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
Сямженского муниципального округа
«Детский сад №1»**

**План работы по самообразованию
в 2024-2025 учебном году
воспитателя Костыгиной А.А.**

**Тема: "Мяч как средство развития физических качеств детей среднего
дошкольного возраста".**

**с.Сямжа.
2024 год.**

Актуальность темы

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической закалки у детей дошкольного возраста через организацию подвижных игр с мячом.

Задачи:

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать двигательные умения и физические качества;
- создать условия для реализации потребности в двигательной активности;
- воспитывать положительные морально – волевые качества.

Перспективный план работы по самообразованию

Содержание работы	Сроки выполнения	Результат
1 этап – организационно-ознакомительный		
1. Изучение методической	Август-сентябрь	Список литературы:

литературы по данной теме.	2024 года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аркин, Е.А. Дошкольный возраст. /Е.А.Аркин - М., 1991-34 с. 2. Ашмарина, Б. А. Теория и методика физического воспитания. / Б. А. Ашмарина-М., 1990.- 45с. 3. Борисова М.М. Дополнительные программы по физическому воспитанию дошкольников//Современное дошкольное образование №2-2010. - С. 21. 4. Безносиков, И.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. / И.Я. Безносиков. - М., 1998. - 66с. 5. Бецкой, И. И., Ананьева Б. Г., Новиков Н. И., Павлов И. П., Радищев А. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. /Под. Ред. - М., Просвещение 1984.- 74с. 6. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. - СПб., 1993 г. 7. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: "Просвещение". 1978 - 170 с., ил. 8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М.: Просвещение. 1981 - 190 с. 9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М., Просвещение -- 1998 г 10. Пуни А.Ц. "Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников". Метод. пособ. - М., 1971. - 168с. 11. Розанова В. Д. "Физиология и физкультура". - М., 1980 -
----------------------------	-----------	--

		<p>113с. 12. Рубинштейн С. Л. "Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста". Метод. пособ. - М., 2004. - 41с. 13. Фомина А. И. "Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду". Метод. пособ. - М., 1984. - 87с. 14. Фонарева М.И. Развитие движений ребенка-дошкольника. М.: "Просвещение". 1971 - 107 с. 15. Фролов В. Г. "Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста". - М., 1983. - 52с. 16. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992. – 96 с.</p>
<p>2. Подбор спортивного инвентаря.</p>	<p>Сентябрь 2024 г.- апрель 2025 г.</p>	<p>Спортивный инвентарь:</p> <p>1. Мячи: - резиновые (малые, средние, большие) (по 26 шт.) -малые пластмассовые (26шт.) -надувные (26шт.) -массажные резиновые (26шт.) -баскетбольные (3 шт.) -волейбольные (2 шт.) -футбольные (2шт.) 2. Воздушные шарики (26 шт.) 3. Фитболы (20 шт.) 4. Цветные клубки (26 шт.) 5. Мелкие предметы для развития кисти руки: -мячики для пинг-понга -пластмассовые массажные мячики -попрыгунчики -шнурки -карандаши -брусочки -цилиндры 6. Баскетбольные корзины (2 шт.)</p>

		7. Напольные корзины (4 шт.) 8. Шнур для натягивания (2шт.) 9. Волейбольная сетка (1 шт.) 10. Футбольные ворота (2 шт.) 11. Обручи (10 шт.) 12. Кубики (20 шт.) 13. Кегли (20 шт.) 14. Гимнастические скамейки (2 шт.) 15. Мишени (2 шт.) 16. Коврики (13 шт.) 17.Свисток
--	--	---

2 этап - основной		
<ul style="list-style-type: none"> Разработка программы «ГТОшка» на 2024-2025 учебный год. 	Август –сентябрь 2024 г.	Программа разработана.
Создание картотеки подвижных игр с мячом для детей 4-5 лет.	Сентябрь 2024 г.	Картотека создана.
Проведение занятий по дополнительной программе 2 раза в месяц согласно расписания.	Октябрь 2024 г.- май 2025 г.	
<ul style="list-style-type: none"> Информация для родителей – папка – передвижка «Роль мяча в жизни ребёнка». 	Октябрь 2024 г.	
<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные консультации для родителей. 	В течение учебного года.	
3 этап - заключительный		
<ul style="list-style-type: none"> Проведение диагностики. 	Апрель –май 2025 г.	
<ul style="list-style-type: none"> Самоанализ педагогической деятельности. 	Май 2025 г.	

<ul style="list-style-type: none">• Проведение итогового физкультурного развлечения «Мой весёлый, звонкий мяч»	Май 2025г.	
--	------------	--