**План самообразования инструктора по ФК МАДОУ д/с № 439 Безгачевой Виктории Петровны**

**на период 2022 – 2027 гг.**

**Тема:** «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста».

 **Цель:** создать условия для профилактики нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

 **Задачи:**

1. Изучить и обобщить педагогическую и методическую литературу по вопросу «Профилактика искривления осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста».

2. Создать комплекс упражнений по профилактике искривления осанки и плоскостопия для занятий с детьми «Здоровые ножки – красивые спинки!».

3. Повысить свою компетентность и компетентность педагогов в вопросах профилактики искривления осанки и плоскостопия у дошкольников.

4. Повысить компетентность родителей по вопросам темы. Создать комплекс консультаций и рекомендаций для профилактики искривления осанки и плоскостопия у дошкольников в домашних условиях, а так же для детей, посещающих детский сад редко.

5. Разработать и изготовить нетрадиционное оборудование и атрибуты для профилактики искривления осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

**Обоснование актуальности темы**

Все чаще, поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушения осанки, плоскостопие, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

В современных реалиях, когда дети часто предоставлены гаджетам, как своеобразным «няням», проблема искривления осанки становится еще более актуальной.  Развитие дефектов осанки и плоскостопия происходит из-за ряда причин:  не соответствие мебели росту ребенка, неудобная одежда и обувь (мала, узка, или наоборот велика), неправильные позы и привычки детей (например: опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование лежа на боку и т.д.); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого-либо груза в одной и той же руке). Нарушения осанки и стоп может развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей.

В дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат  находится в стадии интенсивного развития, его формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия и нарушений осанки,  исправить их путем укрепления мышц и связок стопы, спины.

Работа по формированию правильной осанки и коррекции нарушений стопы должна проводиться совместно с педагогами ДОО и родителями дошкольников.

**Ресурсное обеспечение профессиональной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-й год | **Программные средства:**- Программный пакет Microsoft Office 2010;- Microsoft Word – для набора обработки текстовой документации, творческих проектов и т.д.;- Microsoft Excel- для составления табличных данных и обработки статистических данных, результатов тестирования;- Microsoft Power Point – для составления презентаций, творческих проектов, отчётов.**Различные сетевые ресурсы для подготовки материала, такие как** YANDEX, RAMBLER, GOOGLE. **Технические средства:**1. Компьютер и ноутбук2. Сканер3. Принтер4. Цифровой фотоаппарат**Личная электронная почта:**- Viktoriya\_bezgacheva\_archipova@mail.ru; - На Международном образовательном портале MAAM.ru своя страница для размещения и демонстрации педагогического опыта: спортивные праздники, утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия, рекомендации для родителей и другие, знакомство с наработками педагогов на сайте.- Социальные сети Instagram и вконтакте. |
| 2-й год |  |
| 3-й год |  |
| 4-й год |  |
| 5-й год |  |

**Разработка программно-методического сопровождения образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-й год | **Основные программы:**1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.2. Составитель программы: В.П. Безгачева - Рабочая программа по физической культуре для детей 3 – 7 лет «Хочу быть здоровым» и часть программы по физическому развитию детей, формируемая участниками образовательных отношений для детей 5 – 7 лет «Физкультура с умом», 2016.**Дополнительная методическая литература:**1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.5. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.6. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2011.7. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2005-2010.8. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.9. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012. 12.**Методические разработки:**1. Комплексы взаимодействия инструктора по ФК с воспитателями ДОУ по возрастам.2. Комплекс утренней гимнастики под музыку на год.3. Примерные планы занятий по физической культуре на свежем воздухе по возрастам.4. Примерные планы занятий по обучению ходьбе на лыжах детей 5 – 7 лет.5. Копилка сценариев спортивных праздников и развлечений для всех возрастных групп. |
| 2-й год |  |
| 3-й год |  |
| 4-й год |  |
| 5-й год |  |

**Совершенствование методов обучения, воспитания и диагностики развития обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, в соответствии с темой (направлением) профессиональной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-й год | 1. Рабочая программа по физической культуре для детей 3 – 7 лет «Хочу быть здоровым» и часть программы по физическому развитию детей, формируемая участниками образовательных отношений для детей 5 – 7 лет «Физкультура с умом», 2016.2. Паспорт здоровья по группам.3. Разработка комплекса индивидуальных занятий по физической культуре для детей с особыми образовательными потребностями.4. Диагностика индивидуальной динамики развития физических качеств детей по группам.5. Разработка и проведение проектной деятельности по физической культуре по возрастам.6. Разработка сценариев и проведение квест – игр и игр – путешествий для всех возрастных групп. |
| 2-й год |  |
| 3-й год |  |
| 4-й год |  |
| 5-й год |  |

**Продуктивное использование современных образовательных технологий при достижении цели и реализации задач профессиональной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-й год | 1.Разработка и внедрение инновационных образовательных технологий в работе с детьми с особыми образовательными потребностями.2. Разработка и реализация плана взаимодействия инструктора по физической культуре и педагогов ДОУ с семьями воспитанников по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста (проектная деятельность, консультации, спортивные праздники и развлечения и т.д.). |
| 2-й год |  |
| 3-й год |  |
| 4-й год |  |
| 5-й год |  |

**Отчёт о реализации мероприятий в рамках самообразования**

**МАДОУ д/с № 439 инструктора по физической культуре Безгачевой Виктории Петровны**

**Период: 2018 - 2023 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии и показатели | Результат  | Подтверждающие документы |
| *Участие и достижения обучающихся в конкурсах, фестивалях, выставках, соревнованиях.* |  |  |
| *Мониторинг развития дошкольников (в рамках темы самообразования педагога), отражающий динамику*  |  |  |
| Повышение квалификации- Курсы повышения квалификации-посещение методических мероприятий, организуемых в районе, городе-просмотр вебинаров, видеоконференций |  |  |
| Транслирование в педагогических коллективах опыта практических результатов профессиональной деятельности в рамках темы самообразования, активное участие в работе методических объединений, других педагогических сообществ (в том числе в сети Интернет). |  |  |
| *Транслирование в педагогических коллективах опыта экспериментальной и инновационной деятельности.* |  |  |
| *Участие в профессиональных конкурсах.* |  |  |
| *Выполнение функций наставника* |  |  |