

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №31 «Снегирек»**

План по самообразованию

Учителя по физической культуре

Балычевой Ксении Анатольевны

2022 – 2023 учебный год

**«Развитие двигательных качеств дошкольников с помощью координационно-
скоростной лестницы»**

Начало изучения темы: «01» сентября 2022 года

Окончание изучения : «31» мая 2023 года

Сургут 2022г.

«Развитие двигательных качеств дошкольников с помощью координационно-скоростной лестницы»

Цель:

Развитие физических качеств: ловкости, быстроты и координации детей дошкольного возраста помощью упражнений, выполняемых с координационно - скоростными лестницами

Задачи:

- Внедрение в педагогический процесс ДООУ системы воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию дошкольников, с использованием координационно-скоростных лестниц;
- Разработать комплекс упражнений для физкультурных занятий, утренней гимнастики, игр, с использованием координационно-скоростных лестниц, способствующих развитию физических качеств детей дошкольного возраста;
- Воспитывать у детей чувство уверенности в себе, эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Предполагаемый результат:

- повышения уровня самообразования и профессионализма;
- положительная динамика показателей физического развития детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в двигательной активности;
- разработка методических рекомендаций для педагогов, инструкторов по физической культуре (консультации, презентации, мастер-классы по теме и т. д.);
- повышение уровня компетентности родителей дошкольников в области физического развития и формирование семейных ценностей здорового образа жизни;
- создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную личность.

Актуальность

В общей системе всестороннего развития человека, физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Все больше внимания уделяется развитию двигательных качеств у детей дошкольного возраста в связи с решением задач физической культуры, улучшение работы по физическому воспитанию в детских садах, созданием педагогических условий жизни. Но в то же время у человека наблюдается сокращение двигательной активности.

Детям на занятиях по физической культуре в детском саду необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия.

Именно поэтому необходимо развивать ловкость детей, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям. Таким эффективным средством является координационно - скоростная лестница.

Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток.

Это помогает ребенку быть быстрее, расторопнее, и подвижнее.

Систематическое использование лестницы вызывает у детей активный интерес к физической культуре и спорту, что усиливает положительный эффект на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, координации.

Форма организации: групповое занятие.

Методы работы: индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры.

Реализация плана по самообразованию 2022-2023 уч. г.

План работы

Месяц	Форма и содержание работы	Итог работы
В течении учебного года Сентябрь 2022	Изучение методической, предметной литературы по теме	Презентация с видео для детей «Знакомство с координационно- скоростной лестницей»
Октябрь 2022	Подбор упражнений на координационно- скоростной лестнице	Использование координационно- скоростной лестницы на утренней гимнастике
Ноябрь 2022	Подбор комплексов упражнений на координационно- скоростной лестнице	Использование координационно- скоростной лестницы в общеразвивающих упражнениях на занятиях физкультуры Разработка картотеки комплексов упражнений на координационно- скоростной лестнице
Декабрь 2022	Подбор подвижных игр на координационно- скоростной лестнице Картотека подвижных игр на координационно- скоростной лестнице	Использование координационно- скоростной лестницы в заключительной части на занятиях физкультуры Разработка картотеки подвижных игр на координационно- скоростной лестнице
Январь 2023	Подбор эстафет на координационно- скоростной лестнице «Развитие ловкости у детей в упражнениях с координационно- скоростной лестницей».	Проведение тематическое физкультурное занятие «Будем ловкость развивать, вместе с лесенкой играть»
Февраль 2023	Консультация родителей о «Полезность использования координационной лестницы в домашних условиях»	Изготовление брошюры для родителей «Ловкая лесенка дома»

Март 2023	Разработка мастер-класса для воспитателей	Проведение мастер-класса для воспитателей «Лесенка-Чудесенка»
Апрель 2023	Диагностика развития физических качеств: быстрота, ловкость, координация	Использование накопленного опыта в работе с детьми
Май 2023	Отчет по самообразованию	

Список литературы:

1. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс, 2000
2. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. - ТЦ Сфера, 2012
3. Соломенникова, Т. Н. Машина, Формирование двигательной активности детей. – Учитель, 2011
4. Москва: Теория и практика физической культуры, 2001
5. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М. : Просвещение, 1981.
6. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. – 2004
7. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/Алан 4. Пирсон, Дэвид Хокинс; пер. с англ. Л. И. Заремской. – М. : АСТ:Астрель. 2011. – 320 с., илл.
8. Развивать координационные способности. Лях В. И., Панфилова Н. В. // Дошкольное воспитание. -1991.-№7.-с. 16-19.