

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

План по самообразованию

Учителя по физической культуре

Балычевой Ксении Анатольевны

2024 – 2025 учебный год

**«Подвижные игры и игровые упражнения с мячом как средство развития
ловкости у детей дошкольного возраста»**

Начало изучения темы: «01» сентября 2024 года

Окончание изучения : «31» мая 2025 года

Сургут 2024г.

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.

Психофизические качества имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений.

Исследованием особенностей развития психофизических качеств у дошкольников занималось множество педагогов, которые указывают, что в области физического воспитания детей дошкольного возраста, гармонично развитые психофизические качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют появлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания, умственной деятельности детей.

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.

Н. А. Бернштейн считает, что огромную потребность в движениях дети обычно стремятся удовлетворить в игре. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

У детей дошкольного возраста особенно важно сконцентрировать внимание на развитии ловкости, так как именно на этапе дошкольного возраста закладывается фундамент его будущей жизни. Е. Н. Вавилова, В. И. Усаков, Д. В. Хухлаева считают, что развитие ловкости значительным образом влияет на развитие умственной деятельности ребенка.

Осокина Т. И. полагает, что ловкость – способность быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно возникающим по ходу деятельности неожиданным условиям и овладевать новыми движениями.

По мнению Матвеева Л. П. ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Проанализировав состояние работы в дошкольном учреждении, мы убедились, что развитию ловкости детей дошкольного возраста в практике физкультурно-оздоровительной работы нужно уделить больше внимания. Наиболее ценным для этого можно представить игровой метод, который обладает признаками, характерными для игр в физическом воспитании.

Миронова Р. М. отмечает, что игры с мячом играют особую роль в формировании координационных качеств: ловкость, глазомер, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу.

Согласно взгляду Пензулаевой Л. И., игровые упражнения и подвижная игра с мячом является эффективным средством развития ловкости, так как отвечает возрастным психофизиологическим особенностям и потребностям детей; играет важную роль в формировании личности ребенка.

Работа над темой включает в себя работу по трем направлениям: работа с детьми, с родителями и педагогами, что способствует формированию углубленных знаний о мяче и совершенствованию умений и комбинаций с ним.

Цель: Создание условий для развития ловкости у детей дошкольного возраста посредством подвижных игр и игровых упражнений с мячом.

Задачи:

1. Определить содержание, этапы развития ловкости детей дошкольного возраста.
2. Составить подборку подвижных игр и игровых упражнений.
3. Использовать разработанный материал на занятиях по физической культуре.

Ожидаемый результат:

Сформирован навык владения мячом у детей старшего дошкольного возраста в процессе обучения элементам спортивных игр, подвижных игр, эстафет с мячом, игровых упражнений.

Умение детей быстро реагировать на динамически изменяющиеся игровые ситуации, когда дети в достаточной мере овладели предложенными действиями с мячом.

Развитие интереса, уверенности, стремление к лучшему результату.

Работа с родителями и педагогами

Объединение педагогов и родителей в организации работы по развитию ловкости у детей.

Пробуждение интереса к здоровому образу жизни.

Получение эмоционального заряда от совместной работы.

Этапы работы

I этап. Подготовительный – изучение и анализ специальной литературы, формулирование цели и задач, определение средств, форм и методов работы, диагностическое обследование воспитанников. Разработка тематического плана работы по развитию ловкости детей седьмого года жизни, разработка картотеки игровых заданий спортивной направленности, упражнений и подвижных игр с мячом.

II этап. Основной – создание условий для организации различных игровых заданий спортивной направленности, упражнений и подвижных игр с мячом (пополнение необходимой предметнопространственной развивающей среды: мячи различного диаметра и вида). Базовые операции детей с мячом, углубленное разучивание спортивных действий с мячом, совершенствование всех действий и комбинированных манипуляций дошкольников с мячом через игровые упражнения и подвижные игры. Теоретическое и практическое просвещение семей по теме самообразования. Тесное и продуктивное сотрудничество с педагогами по данному вопросу.

III этап. Заключительный. Анализ результатов реализации поставленных цели и задач, анализ эффективности проделанной работы, корректирование содержания деятельности.

План работы по самообразованию

Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические результаты
Изучение методической литературы	Сентябрь-май	1. Адашкявичене Э. Й.. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. 2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981. 3. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1975. 4. Дмитриенко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. – К.: Рад. Школа, 1983. 5. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. – 2004 6. Кузекевич В.Р. Русаков А.А. Теория и методика преподавания подвижных игр//Аспринт-2016 7. Казина О.Б. Физическая культура в детском саду, 2011 8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, 2018 8. Сочеванова Игры – эстафеты//Детство – ПРЕСС, 2010 9. Теплова И. Школа мяча //Дошкольное воспитание. - № 10. – 2008. 10. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М.: Физкультура и спорт, 1982. 11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду//ГНОМ и Д, 2008	Анализ изученной литературы
Работа с детьми	Сентябрь	"История возникновения мяча"	Беседа с детьми

	Октябрь	Презентация для детей «Какие бывают мячи» Создание картотеки подвижных игр и игровых упражнений для развития ловкости детей	Совместная и самостоятельная игровая деятельность
	ноябрь	«Организация игр и упражнений с мячом с детьми дошкольного возраста на занятиях	Совместная и самостоятельная игровая деятельность
	декабрь	Тематическое физкультурное занятие «Школа мяча»	Совместная и самостоятельная игровая деятельность
	январь	Тематическое физкультурное занятие «Мой веселый звонкий мяч»	Совместная и самостоятельная игровая деятельность
	февраль	Тематическое физкультурное занятие «Вместе весело играть»	Совместная и самостоятельная игровая деятельность
	март	Проект совместно с группой «Теремок» «Применение элементов спортивной игры футбол как средство физического развития»	Совместная и самостоятельная игровая деятельность
	апрель	Что такое Футбол? Тематические физкультурные занятия «Мяч и я – друзья!»	Презентация, загадки про футбол Совместная и самостоятельная игровая деятельность
	май	Подвижные игры и игровые упражнения для закрепления и умения использовать мяч	Совместная и самостоятельная игровая деятельность
Работа с семьёй	ноябрь	Спортивное развлечение «Моя мама самая спортивная»	Применение эстафет с использованием мяча
	Февраль	Спортивное развлечение «Школа молодого бойца»	Применение эстафет с использованием мяча
	Март	«Мяч из чего угодно»	Поделка совместно с детьми

	Апрель	«Футбол у меня дома»	Фотовыставка совместно с родителями с использованием футбольной атрибутики
	Май	«Футбол это круто!»	Консультация для родителей
Самореализация	Сентябрь - май	Сбор информации для составления картотеки и дидактических игр (наглядное пособие)	Составления картотеки и дидактических игр
	Ноябрь	Консультация для воспитателей «Подвижные игры и игровые упражнения с мячом»	Письменная
	Март- Апрель	Реализация педагогического проекта «Применение элементов спортивной игры футбол как средство физического развития дошкольников старшего возраста»	Составление плана работы по проекту и его реализация в рамках занятий по физической культуре
	Май	Выступление на педсовете Отчет о результатах работы по теме самообразование	Доклад, презентация Отчет

Список литературы:

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1981.
2. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. Ребенок в детском саду, 2007.
3. Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие. М.: НЦ ЭНАС, 2006.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет. Пособие для воспитателя детского сада. М.: Айрис-Пресс, 2000.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие. М.: Воспитание дошкольника, 2006.
6. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного

возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М.: ТЦ Сфера, 2005.

7. Филиппова С.О. Формирование у дошкольников двигательных навыков. Пособие для воспитателя детского сада.

8. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Пособие для воспитателя детского сада.

9. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. Пособие для воспитателя детского сада.

10. Баскетбол для всех и каждого. Учебно-методическое пособие под общей редакцией Тригорлова В.В. - 2007.

11. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.

12. Воронцова О. Игровые приемы. Дошкольное воспитание. - 2009. - № 9. – 57-59.

13. Миронова Р.М. Игра в развитии активности детей. Книга для учителя. Минск: Нарасвета, 1989.

14. Сборник подвижных игр для работы с детьми 2-7 лет. Авторсоставитель Э. Я. Степаненкова. М.: Мозаика-синтез, 2011.

15. Теплова И. Школа мяча. Дошкольное воспитание. - № 10. – 2008.

16. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт, 1982.

17. Причины снижения двигательной активности дошкольников... [Электронный ресурс] // www.cfks.ru - Режим доступа: <https://www.cfks.ru/articles/prichiny-snizheniya-dvigatelnoy-aktivnosti-doshkolnikov-75-00-32-37>, свободный. - Загл. с экрана

18. Гиподинамия у детей [Электронный ресурс] // cgon.rosпотребнадзор.ru - Режим доступа: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/gipodinamiya-u-detey/>, свободный. - Загл. с экрана

19. статья: "дефицит движения у детей дошкольного возраста..." [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/05/18/statya-defitsit-dvizheniya-u-detey-doshkolnogo-vozrasta>, свободный. - Загл. с экрана

20. Пути решения проблем двигательной активности детей... [Электронный ресурс] // matveeva-shat-dou29.edumsko.ru - Режим доступа: <https://matveeva-shat-dou29.edumsko.ru/articles/post/2851081>, свободный. - Загл. с экрана

21. Какие качества развивает футбол у детей? | ФШ «СИТИ» [Электронный ресурс] // fc-city.com - Режим доступа: <https://fc-city.com/articles/kakie-kachestva-razvivaet-futbol-u-detey/>, свободный. - Загл. с экрана

22. футбол для детей - польза футбола в развитии ребенка | Статья [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/12/18/futbol-dlya-detey-polza-futbola-v-razviti-rebenka>, свободный. - Загл. с экрана

23. Футбол для детей: рекомендации родителям и преимущества... [Электронный ресурс] // futurefootballshop.ru - Режим доступа: <https://futurefootballshop.ru/stati/futbol-dlya-detey-rekomendatsii-i-preimushchestva/>, свободный. - Загл. с экрана