

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию  
детей №81 «Солнышко» городского округа «город Якутск»

План работы по самообразованию  
«Использование фитнес - технологий  
в системе физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ»

Подготовила: Тимофеева Надежда Романовна,  
воспитатель

Г. Якутск 2019-2020

## Тема по самообразованию: «Использование фитнес - технологий в системе физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ»

### Цель:

- Повышение образовательного уровня, знакомство с новыми технологиями и методиками фитнесиндустрии.
- Создание дополнительной физкультурно-оздоровительной программы с детьми на основе спортивно-ритмических движений с использованием степ-платформы.

### Задачи:

- Развитие выносливости и двигательной активности
- Развитие координации и быстроты реакции
- Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры
- Развитие восприятия и внимания
- Развитие пластики и гибкости суставов и связок
- Снятие психоэмоциональной нагрузки
- Профилактика плоскостопия и сколиоза

### План по самообразованию:

- Подобрать и систематизировать литературу по данной теме.
- Составление программы по обучению детей ритмичным движениям с использованием степ-платформы «Фитнес для детей»
- Разработка диагностического материала для отслеживания результатов освоения дополнительной программы «Фитнес для детей»
- Оснащение материальной базы необходимым оборудованием для реализации программы
- Разработка консультаций, буклетов для родителей. Формирование комплекта дидактических материалов, конспектов занятий
- Проведение мастер-классов, показательных выступлений детей с танцевально-спортивным комплексом на степ-платформе

Этапы/год	Мероприятия	Отчет по теме
Подготовительный 2019г.	1.Изучение и подбор литературы по теме	Библиография

<p>Практический 2019-2020г.</p>	<p>«Фитнес для детей»</p> <p>2. Знакомство с опытом работы инструкторов по физической культуре, реализующие фитнес-технологии через посещение ГМО.</p> <p>3. Разработка программы «Фитнес для детей»</p> <p>4. Разработка диагностического материала для отслеживания результатов освоения доппрограммы «Фитнес для детей»</p> <p>5. Оснащение материальной базы необходимым оборудованием для реализации программы</p> <p>6. Разработка методических и дидактических материалов для практического внедрения.</p> <p>1. Внедрение программы в работу по дополнительному образованию «Фитнес для детей»</p> <p>2. Подготовить материал к публикациям на сайтах</p> <p>3. Организация открытых просмотров</p> <p>4. Участие в конкурсе для педагогов и инструкторов физической культуры (интернет сайты)</p>	<p>Посещение ГМО «Фитнес для детей» в ДОУ</p> <p>Наличие программы</p> <p>Наличие диагностического инструментария</p> <p>Приобретение степ-платформ</p> <p>Консультации для родителей.</p> <p>Открытый показ занятия с элементами фитнеса в старшей группе.</p>
-------------------------------------	--	---

2020-2021г.	<p>Подведение итогов работы секции «Фитнес для детей»</p> <p>Заключительное тестирование.</p> <p>Исследование освоенных двигательных умений и навыков.</p> <p>Анализ выполненной работы.</p> <p>Изучение новых технологий «Йога для детей»</p>	
-------------	--	--