

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колобок» х.Денисов (МБДОУ д\с «Колобок» х.Денисов)

Принято
на педагогическом совете
МБДОУ д/с «Колобок» х. Денисов
протокол № 1 от 26.08.2022

Утверждена
приказом № 157 от 26.08.2022
МБДОУ д/ «Колобок» х. Денисов
заведующий Якимова Т.В.

План по самообразованию инструктора по физической культуре

Столяренко Елены Анатольевны

Тема:

***«Подвижные игры и игровые
задания с мячом как средство развития
ловкости у старших дошкольников».***

2022-2023 уч.г.

План работы по самообразованию

инструктора по физической культуре Столяренко Е.А. на 2022-2023 гг.

Тема: *«Подвижные игры и игровые задания с мячом как средство развития ловкости у старших дошкольников».*



Срок реализации – 1 год.

Цель: способствовать укреплению здоровья воспитанников в ходе развития ловкости детей средствами подвижных игр и игровых заданий спортивной направленности с мячом.

Задачи.

1. Изучение и анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме.
2. Планирование теоретической и практической деятельности в ДОУ в данном направлении.
3. Создание необходимых условий для организации игровых заданий спортивной направленности, упражнений и подвижных игр с мячом.

Актуальность. Я считаю, что 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 развития физических качеств.

Психофизические качества (двигательные способности) имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения ими широким кругом движений. Исследованием особенностей развития психофизических качеств у дошкольников занимались такие педагоги как Е.Н. Вавилова, В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова, М.Ю. Кистяковская и другие. Специалисты В.А. Степаненкова, Ф. Фребель, Д.В. Хухлаева указывают, что в области физического воспитания детей дошкольного возраста, гармонично развитые психофизические качества (двигательные способности), играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях окружающей среды, способствуют появлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания, умственной деятельности детей.

В связи с решением задач физической культуры в нашем ДОУ все больше внимания уделяется развитию двигательных способностей у детей дошкольного возраста, а физическое воспитание направлено на формирование двигательных навыков и развитие психофизических качеств таких, как быстрота и точность движений, их своевременность и согласованность. Все названные категории в теории и методике физического воспитания связывают с понятием «ловкость».

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 в игре ловкости. Е.Н. Вавилова, В.И. Усаков, Д.В. Хухлаева считают, что развитие ловкости значительным образом влияет на развитие

умственной деятельности ребенка, а, именно, на этапе дошкольного возраста закладывается фундамент его будущей жизни.

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.

Анализируя наблюдения за самостоятельной двигательной активностью дошкольников я сделала вывод, что на НОД по физической культуре воспитанники правильно усваивают технику выполнения определённых движений, но в свободной деятельности допускают некоторые ошибки, не совершенствуют освоенные движения и ловкость в подвижных играх, не умеют рационально использовать имеющийся двигательный опыт. Следовательно, результаты двигательного опыта, накопленного в специально организованной обстановке, не переносятся в свободную двигательную активность. Таким образом, выявлена проблема в необходимости развития ловкости у старших дошкольников. Наиболее ценным для этого можно представить игровой метод, который обладает признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Поэтому предложенная тема «Подвижные игры и игровые задания с мячом как средство развития ловкости у старших дошкольников» является актуальной.

Значение игр с мячом.

Миронова Р.М. отмечает, что игры с мячом играют особую роль в формировании координационных качеств: ловкости, глазомере, скорости реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу. Согласно взглядов Филлиповой С.О., Холодова Ж.К., Осокиной Т.И., Ефименко Н.Н., Пензулаевой Л. И., Ториева А.Ш. игровые упражнения и подвижная игра с мячом являются эффективным средством развития ловкости, так как отвечают возрастным психофизиологическим особенностям и потребностям детей, играют важную роль в формировании личности ребенка.

Проблема. Результаты двигательного опыта, накопленного воспитанниками в специально организованной деятельности, не переносятся ими в свободную двигательную активность.

Ожидаемые результаты (целевые ориентиры). Умение воспитанников быстро реагировать на динамически изменяющиеся игровые ситуации, когда дети в достаточной мере овладели предложенными действиями с мячом, уверенность, стремление к лучшему результату.

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 предметно-пространственной 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, анализ в целом.

Для выявления особенностей ловкости у детей было проведено обследование, которое, наиболее точно, выявило уровень развития ловкости детей. В обследовательской деятельности использовалась методика М.А. Руновой, которая включала точные тесты на определение уровня развития ловкости:

1. тест «Челночный бег» 3×10 м.;
2. тест «Подбрасывание и ловля мяча»;
3. тест «Отбивание мяча от пола».

Количественно-качественная обработка результатов проводилась на основе показателей оценки Шорина Г.А.

Процент воспитанников среднего уровня составил 38%. Дети среднего уровня характеризуются тем, что ловкость, как двигательная способность развита частично. Дошкольники справляются с координационной нагрузкой двигательной задачи, но допускают ошибки при выполнении этой задачи, выполняя лишние движения. У детей присутствует интерес к манипуляциям с мячом. Процент воспитанников низкого уровня составил 62%. Дети низкого уровня характеризуются тем, что допускают много ошибок при выполнении задания, хотя интерес к манипуляциям с мячом тоже присутствует, но дошкольники не смогли справиться с нагрузкой координационных движений, прибавляя лишние, что повлияло отрицательно на качество выполнения тестового задания.

Выводы, сделанные на основе результатов диагностического обследования, позволяют планировать и организовывать дальнейшую работу по развитию ловкости воспитанников. (Определение содержания, этапов развития ловкости детей седьмого года жизни, разработка теоретических и практических условий, обеспечивающих успешную реализацию обучающей деятельности по развитию ловкости детей седьмого года жизни в педагогическом процессе.)

Работа над темой включает в себя деятельность по трём направлениям: работа с детьми, с семьями воспитанников и педагогами ДООУ, что способствует формированию углубленных знаний о мяче в целом и совершенствованию умений, навыков и комбинированных манипуляций с ним.

Игровые задания спортивной направленности, упражнения и подвижные игры с мячом ориентированы на подготовительную возрастную группу и рассчитаны на один раз в неделю в первую половину.

Методы и приемы:

о метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и

установленными интервалами отдыха; о

практический метод; о игровой метод;

о словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, указание, команды, распоряжение, оценка, анализ двигательных действий и др.);

о наглядный метод (показ, имитация, поддержка, помощь, страховка, использование зрительных ориентиров).

Форма обучения: специально организованная образовательная деятельность в режиме дня - групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия по овладению необходимыми физическими упражнениями. Имитационные упражнения, игровые задания спортивной направленности, упражнения и подвижные игры с мячом.

Место проведения: спортивный зал МБДОУ, спортивная площадка, стадион.

Предметно–пространственная развивающая среда. Созданы все необходимые условия, обеспечивающие подбор спортивного инвентаря и физкультурного оборудования с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований, предъявляемых к ним. Наличие раздаточного материала, в том числе и по количеству воспитанников.

Раздаточный материал
Мячи резиновые большие d=20 см
Мячи резиновые средние d=16 см
Мячи резиновые малые d=8 см
Мячи массажные
Мячи надувные -фитболы
Мяч футбольный и волейбольный
Кегли, конусы, дуги
Обручи большие и средние

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЛИЧНОГО САМООБРАЗОВАНИЯ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПЕДАГОГАМИ

<i>Содержание работы</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки</i>
Изучение новинок специализированной методической литературы по организации и проведению спортивных и подвижных игр с мячом в д/саду.	Самообразование	Сентябрь
Анализ теоретического материала по планированию спортивных и подвижных игр с мячом в двигательном режиме старших дошкольников.	Самообразование	Октябрь
Выявление наиболее эффективных форм, методов и приёмов работы с воспитанниками для повышения уровня развития их ловкости.	Анализ	Ноябрь
Создание и пополнение необходимых условий для организации спортивных, подвижных игр и игровых заданий с мячом.	Практическая деятельность	Декабрь
«Развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста в процессе подвижных игр и игровых упражнений с мячом».	Тематическая консультация	Декабрь
«Организация игр и упражнений с мячом с детьми старшего дошкольного возраста в режимных моментах».	Наглядные рекомендации	Январь
Разработка картотеки подвижных игр и игровых упражнений спортивной направленности с мячом для развития ловкости дошкольников.	Тематическая картотека	Февраль
«Такие разные МЯЧИ. Любимые игры с мячом».	Тематическая презентация	Март
«Мяч и Я – Друзья!».	Открытый просмотр НОД по физической культуре	Апрель
Анализ результатов реализации поставленных цели и задач, корректирование содержания деятельности.		Май

Пополнение «методической копилки» актуальными материалами по теме самообразования.		
--	--	--

РАБОТА С ВОСПИТАННИКАМИ

<i>Содержание работы</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки</i>
Диагностическое обследование - определение уровня развития ловкости у старших дошкольников на начало учебного года.	Индивидуальная и подгрупповая работа	Сентябрь
Разучивание речёвок, как одного из эффективных средств мотивации к выполнению физических упражнений с мячом	Групповая и подгрупповая работа	В течение года
Знакомство с важными правилами поведения и соблюдения техники безопасности во время подвижных, спортивных игр и игровых заданий с мячом.	Тематическая презентация	Октябрь
«Школа мяча» (подготовительная группа).	Игровой «час» на прогулке	Октябрь, апрель, май
Игровые упражнения с мячом в режимных моментах. Подвижные и спортивные игры с мячом.	Динамические «минутки»	Октябрь, ноябрь, декабрь
«Тренируйся, не робей, за мячом беги быстрее!» (подготовительная группа).	Тематические практические занятия	Январь, февраль, март
«История возникновения мяча» (подготовительная группа).	Тематическая презентация	Март
Турнир «Подвижных и спортивных игр с мячом» (подготовительная группа).	Дружеский турнир совместно с родителями	Апрель
«Мяч и Я – Друзья!» (подготовительная группа).	Открытый просмотр НОД по физической культуре	Апрель
«В Стране спортивных мячей» (подготовительная группа).	Познавательно – игровая программа совместно с родителями	Май

Диагностическое обследование - определение уровня развития ловкости у старших дошкольников на конец учебного года.	Индивидуальная и подгрупповая работа	Май
--	--------------------------------------	-----

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

<i>Содержание работы</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки</i>
«Физическая культура и оздоровление».	Анкетирование	Сентябрь
«Развиваем ловкость у дошколят».	Стендовая информация (тематическая консультация,	Октябрь
	наглядные рекомендации)	
«Любимая подвижная, спортивная игра с мячом нашей семьи» (+ описание и фото).	Мастер-класс: дети + родители	Ноябрь
«Идеи семейных игр с мячом на свежем воздухе».	Оформление семейных журналов (обмен семейным опытом)	Декабрь
«История возникновения мяча. Разновидности мяча».	Тематические памятки	Январь
«Я дружу с Мячом!».	Тематическая выставка – конкурс детских работ	Февраль
«Мама, папа, я и Мяч!».	Консультация, адресная рекомендация	Март
Турнир «Подвижных и спортивных игр с мячом».	Дружеский турнир совместно с родителями в рамках Дня здоровья	Апрель
«В Стране спортивных мячей».	Познавательно – игровая программа	Май

ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЫХОД

<i>Содержание работы</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки</i>
--------------------------	---------------------	--------------

Результаты диагностического обследования - определения уровня развития ловкости у старших дошкольников на начало учебного года.	Протокол показателей уровня развития ловкости	Сентябрь
Тематическая презентация «Важные правила поведения и соблюдения техники безопасности во время подвижных, спортивных игр и игровых заданий с мячом».		Октябрь
Тематическая консультация, наглядные рекомендации «Развиваем ловкость у дошколят».	Методическая разработка	Октябрь
Картотека речёвок для мотивации к выполнению физических упражнений с мячом		Ноябрь
Практическая разработка «Любимая подвижная, спортивная игра с мячом нашей семьи» (+ описание и фото).	Семейный альбом	Ноябрь
Консультация «Развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста в процессе подвижных игр и игровых упражнений с мячом».	Методическая разработка	Декабрь
Практическая разработка «Идеи семейных игр с мячом на свежем воздухе».	Семейный журнал	Декабрь
Наглядные рекомендации «Организация игр и упражнений с мячом с детьми старшего дошкольного возраста в режимных моментах».	Методическая разработка	Январь
Тематические памятки «История возникновения мяча. Разновидности мяча».	Методическая разработка	Январь
Тематическая картотека «Подвижные игры и игровые упражнения спортивной направленности с мячом для развития ловкости дошкольников».	Методическая разработка	Февраль
Результаты тематической выставки «Я дружу с Мячом!».	Фотоотчёт	Февраль
Тематические презентации «История возникновения мяча». «Такие разные МЯЧИ. Любимые игры с мячом».		Март
Консультация, адресная рекомендация	Методическая	Март

«Мама, папа, я и Мяч!».	разработка	
Конспект НОД по физической культуре «Мяч и Я – Друзья!». Конспект турнира «Подвижных и спортивных игр с мячом».	Методическая разработка	Апрель
Конспект познавательно – игровой программы совместно с родителями «В Стране спортивных мячей».	Методическая разработка	Май
Результаты диагностического обследования - определения уровня развития ловкости у старших дошкольников на конец учебного года.	Протокол показателей уровня развития ловкости	Май

ДОПОЛНИТЕЛЬНО НА ПЕРСПЕКТИВУ

<i>Содержание работы</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки</i>
Изучение новых авторских программ, практического опыта инструкторов по физической культуре из образовательных ресурсов по теме самообразования.	Самообразование	В течение года и по мере необходимости
Поиск адресов прогрессивного педагогического опыта коллег по данной тематике, изучение полученного банка данных.	Самообразование	В течение года
Публикация на сайте ДОУ актуальной информации и материалов по теме самообразования для педагогов и родителей. Публикации методических разработок в электронных печатных изданиях. Размещение разработок из опыта работы в сетевых образовательных пространствах.	ИКТ	В течение года и по мере необходимости
Разработка картотеки схематических карточек к игровым заданиям спортивной направленности с мячом.	Тематическая картотека	В течение года

Список изучаемой 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. ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Якимова Татьяна Владимировна

Действителен с 11.02.2022 по 11.02.2023