

План работы по теме самообразования
"Развитие координационных способностей детей 5-7 лет
посредством фитбол-гимнастики"

на 2020-2021 уч.г.

инструктора по физической культуре МАДОУ д/с «Чебурашка» Мудрой Н.Я.

Месяц		Форма работы (занятие (в т. ч. открытое), беседа, ширма, развлечение, экскурсия и т.д.)	Тема	Задачи	Результат	Примечание
Сентябрь	Предметно – развивающая среда	Пополнение картотеки с играми на фитболах	Игры с использованием фитболов	Пополнить картотеку игр с использованием фитболов		
	Работа с детьми	Беседа	Тема: «Что такое мяч фитбол?»	Познакомить детей с необычным мячом фитболом, о пользе упражнений		
		Беседа	Тема: «Как себе не навредить»	Познакомить детей с ТБ во время подвижных игр и выполнения упражнений на фитболе		
		Использование фитболов в НОД	<u>Комплекс ОРУ на фитболах:</u> «Руки к плечам» «Наклон вперед» «Стопа к фитболу» «Простые приседания» «Подскоки»	Обучать детей правильной посадке на фитболе и выполнять простейшие упражнения на нем		
	Работа с родителями					
Работа с педагогами						
Октябрь	Предметно – развивающая среда					
	Работа с детьми	Использование мячей-фитболов в НОД (ОРУ, игровые упражнения)	<u>ОРУ с фитболами</u> «Веселые путешественники» <u>Подвижные игры:</u> - «Зайцы танцевали»; - «Обеги круг»	Упражнять мышцы нижних конечностей; упр-ть в прыжках на фитболах. формировать интерес к физическим упражнениям с фитболами		
		Беседа	Тема: «Весёлый мяч»	Продолжать знакомство со свойствами фитбола правилами подвижных игр.		
	Работа с родителями					
Работа с педагогами						
Ноябрь	Предметно – развивающая среда	Подбор музыкального сопровождения для выполнения фитбол-гимнастики	Наличие фонотеки	Пополнение фонотеки		
	Работа с детьми	Использование мячей-фитболов в НОД (игровые упражнения и подвижные игры)	<u>Игровые упр-я:</u> перебрасывание мяча в парах. Броски мяча двумя руками. Прыжки на мячах. <u>Подвижные игры с фитболами:</u> - «Ты катись веселый мяч»; - «Пингвины на льдине»			
		Работа с родителями				

	Работа с педагогами					
Декабрь	Предметно – развивающая среда					
	Комплексы ОРУ с фитболами и подвижные игры	Использование мячей-фитболов в НОД (игровые упражнения и подвижные игры)	<u>Игровые упр-я</u> : Прыжки на мячах «Кто первый?» <u>Подвижные игры с фитболами</u> : - «Стоп, хлоп, повернись»; - «Ты катись веселый мяч»;	Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.		
	Работа с родителями					
	Работа с педагогами					
Январь	Предметно – развивающая среда					
	Работа с детьми	Использование мячей фитболов во время НОД	<u>Динамические упр-я с фитболами</u> : «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка» <u>подвижные игры</u> : «Обеги круг»	Совершенствовать технику упражнений с фитболом; Учить сохранять равновесия из различных исходных положений;		
	Работа с родителями					
	Работа с педагогами					
Февраль	Предметно – развивающая среда					
	Работа с детьми	Использование мячей фитболов в НОД (ОРУ, игровые упражнения)	Комплексы ОРУ с фитболами и <u>подвижные игры</u> : «Хитрая лиса», «Передача мяча в колонне»	Совершенствовать технику упражнений с фитболом; Учить сохранять равновесия из различных исходных положений;		
	Работа с родителями	Консультация	<i>«Фитбол-гимнастика в домашних условиях»</i>	Привлечь родителей проводить фитбол-гимнастику с детьми в домашних условиях		
	Работа с педагогами					
Март	Предметно – развивающая среда					
	Работа с детьми	Использование фитбола во время НОД	Подготовительная часть занятия с фитболами; подвижные игры: «Охотники и утки» Разучивание ритмической композиции на фитболе	Совершенствовать технику упражнений с фитболом; Учить сохранять равновесия из различных исходных положений; Развивать чувство ритма		
	Работа с родителями					
	Работа с педагогами	Открытый показ утренней гимнастики « <i>Утренняя фитбол-гимнастика</i> »	Утренняя гимнастика с использованием фитболов	Распространение опыта по теме самообразования		
Апрель	Предметно – развивающая среда					
	Работа с детьми	Использование фитбола во время НОД	Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении.	Обучать детей правильной посадке на фитболе и выполнять простейшие упражнения на нем		

			Эстафеты, развлечения с применением фитболов	Формирования у детей положительного отношения и устойчивого интереса к физическому развитию.		
	Работа с родителями					
	Работа с педагогами					
Май	Предметно – развивающая среда					
	Работа с детьми	Использование фитбола во время НОД	Эстафеты, игры соревнования с применением фитболов	Формирования у детей положительного отношения и устойчивого интереса к физическому развитию.		
	Работа с родителями					
	Работа с педагогами					