

**План работы по теме самообразования**  
**"Развитие координационных способностей детей 5-7 лет**  
**посредством футбол-гимнастики"**  
**на 2021-2022 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
Сентябрь	Предметно – развивающая среда	Картотека с играми на мячах фубтолах	Игры с использованием фубтолов	Пополнить картотеку игр с использованием фубтол мячей
	Работа с детьми	Беседа	Тема: «Что такое мяч фубтол?»	Познакомить детей с необычным мячом фубтолом, о пользе упражнений
		Беседа	Тема: «Как себе не навредить»	Познакомить детей с ТБ во время подвижных игр и выполнения упражнений на фубтоле
		НОД	<u>Комплекс ОРУ на фубтолах:</u> «Руки к плечам» «Наклон вперед» «Стопа к фубтолу» «Простые приседания» «Подскоки»	Обучать детей правильной посадке на фубтоле и выполнять простейшие упражнения на нем
	Работа с родителями			
	Работа с педагогами			
Октябрь	Предметно – развивающая среда			
	Работа с детьми	НОД	<u>ОРУ с фубтолами</u> «Веселые путешественники» <u>Подвижные игры:</u> - «Зайцы танцевали»; - «Обеги круг»	Упражнять мышцы нижних конечностей; упр-ть в прыжках на фубтолах. формировать интерес к физическим упражнениям с фубтолами
		Беседа	Тема: «Весёлый мяч»	Продолжать знакомство со свойствами фубтола, правилами подвижных игр.
	Работа с родителями			
	Работа с педагогами			
Ноябрь	Предметно – развивающая среда	Подбор музыкального сопровождения для выполнения фубтол-гимнастики	Наличие фонотеки	Пополнение фонотеки
	Работа с детьми	НОД	<u>Игровые упр-я:</u> перебрасывание мяча в парах. Броски мяча двумя руками. Прыжки на мячах. <u>Подвижные игры с фубтолами:</u> - «Ты катись веселый мяч»; - «Пингвины на льдине»	Развивать координацию движений, функцию вестибулярной устойчивости;  Развивать ловкость, внимание, координацию; формировать навыки правильной осанки.
	Работа с родителями	Консультация (старшие группы «Звёздочки» и «Колокольчики»)	«Оздоровительная фубтол-гимнастика для детей»	Расширить представление родителей о значимости оздоровительной гимнастики с использованием фубтол мяча
	Работа с педагогами			
Декабрь	Предметно – развивающая среда			
	Комплексы ОРУ с	НОД	<u>Игровые упр-я:</u> Прыжки на мячах «Кто первый?»	Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей интерес к занятиям

	фитболами и подвижные игры		<u>Подвижные игры с фитболами:</u> - «Стоп, хлопок, повернись»; - «Ты катись веселый мяч»;	физкультуры с использованием фитбол мячей
	Работа с родителями			
	Работа с педагогами			
Январь	Предметно – развивающая среда			
	Работа с детьми	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	Ширма (подготовительная к школе гр. «Весёлые ребята»)	<i>«Фитбол-гимнастика и ее влияние на организм дошкольника»</i>	Расширить знания родителей о значимости фитбол-гимнастики для здоровья детей
	Работа с педагогами			
Февраль	Предметно – развивающая среда			
	Работа с детьми	НОД	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			
	Работа с педагогами			
Март	Предметно – развивающая среда			
	Работа с детьми	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	Видеоролик (ст.гр. «Звёздочки» и «Колокольчики» и подготовительная к школе гр. «Весёлые ребята»)	<i>«Фитбол-гимнастика с детьми на занятиях по физической культуре»</i>	Познакомить родителей с результатами применения на физкультурных занятиях фитбол-гимнастики; Продемонстрировать комплекс упражнений с фитболами для дальнейшего использования в домашних условиях с детьми
	Работа с педагогами	Открытый показ ( <u>видео-занятие</u> ) утренней гимнастики <i>«Утренняя фитбол-гимнастика»</i>	Утренняя гимнастика с использованием фитболов	Повысить педагогическую компетентность педагогов в применении мячей фитболов на утренней гимнастике
Апрель	Предметно – развивающая среда			
	Работа с детьми	НОД	Отбивание фитбол двумя руками на месте и в движении.  Эстафеты, развлечения с применением фитболов	Обучать детей отбиванию фитбола двумя руками и выполнять простейшие упражнения на нем  Формирования у детей положительного отношения и устойчивого интереса к физическому развитию.
	Работа с родителями			
	Работа с педагогами			

Май	Предметно – развивающая среда			
	Работа с детьми	НОД	Эстафеты, игры соревнования с применением фитболов	Формировать у детей положительное отношение и устойчивый интерес к физическому развитию.
	Работа с родителями			
	Работа с педагогами			