

## **План по самообразованию**

**на тему: «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия у  
детей дошкольного возраста»**

## **План профессионального самообразования инструктора по физической культуре**

**Тема:** Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

**Цель:** Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, коррекция имеющихся заболеваний, достижение гармоничного физического и психического развития, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

### **Задачи оздоровительной работы:**

- Создание и поддержание здорового образа жизни ребенка;
- Способствование физическому развитию ребенка, его оздоровлению;
- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- Формирование ценности здорового образа жизни, осознание значения правильного питания, активного образа жизни, личной гигиены, закаливания;
- Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

### **Задачи коррекционной работы:**

- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- Способствование формированию двигательных навыков и умений;
- Укрепление связочно-мышечного аппарата;
- Постановка правильной осанки, улучшение координации движений;

**Поэтапно-перспективный план на 2020-2022 уч. годы по теме «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста».**

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Дети	Диагностика у детей старшего и подготовительного дошк. возраста с целью выявления плоскостопия (данные по проведению у медперсонала)	Проверка обуви детей на соответствие санитарно-гигиеническим нормам.	Беседы о нарушениях осанки и последствиях, об оздоровительных гимнастиках и их пользе	Показ презентации про плоскостопия и последствия, о последствиях ношения неправильной обуви, о профилактике плоскостопия В НОД включены упражнения на профилактику плоскостопия	Наблюдение за развитием физических способностей детей старшего и подготовительного дошкольного возраста на занятиях. Выявление по медицинским картам детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата	Проверка обуви детей на соответствие санитарно-гигиеническим нормам.	Проведение совместных занятий детей 2х. младший средних гр. «Путешествие в город мячей». Цель: сформировать потребность передавать свой опыт малышам, заботиться о них.	Диагностика физического развития дошкольников	Проведение совместного с родителями досуга «Мы за Здоровый образ жизни в семье» с упражнениями на профилактику нарушений ОДА
Физ. инструктор	Подбор и изучение методической литературы по теме самообразования.	Знакомство с передовым педагогическим опытом в городе, районе (посещение)	Мастер-класс для воспитателей «Проведение бодрящей гимнастики»	Консультации по проведению корригирующей гимнастики	Консультативный клуб «Включите в режимные моменты игры на	Выступление на пед. совете на тему: «Утренняя гимнастика как	Подготовка презентации для воспитателей «Игры с мячом и фитболом»	Обобщение результатов работы самообразования на итоговом педсовете	Выступление на общем собрании «Родителями о здоровьесберегающих технологиях»

		семинаров, метод объединений )			профилактику плоскостопия. Помощь в проведении диагностики»	средство профилактики нарушений ОДА»			
Родители	Консультация «Развитие ребёнка 5-ти лет. Нарушения осанки»	Создание буклетов для родителей «Как подобрать правильную обувь»	Для гармонизации и детско-родительских отношений проведение игровых тренингов и упражнений	Консультации по профилактике плоскостопия	Мастер-класс «Проведение игр на профилактику плоскостопия в домашних условиях»	Выступление на родительском собрании с презентацией «Спортивные игры с ребёнком дома»	Проведение анкетирования «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»	Консультативные часы по итогам диагностики	День открытых дверей (открытый показ НОД)
Оборудование	Разработка перспективного планирования опытов и экспериментов для детей старшей и подготовительной группы.	В помощь родителям сделана папка-передвижка «Обувь ребёнка»	Изготовление коврик (нестандартное оборудование)	Обновление ребристых досок, массажных дорожек, гимн. палок, закупка новых	Создание нестандартного оборудования из подручных материалов	Реставрирование шведской стенки и мешочков с песком	Мячи – фитболы	Тесты на выявление нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия у детей среднего дошкольного возраста	По плану досуга