Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад «Лёвушка»

**План по самообразованию**

**Тема: «Профилактика нарушений ОДА**

**у детей дошкольного возраста»**

Составила:

воспитатель подготовительной группы «Рябинка»

первой квалификационной категории

Гичёва Анна Ивановна

 р.п. Кольцово-2022г.

**Цель самообразования**: повышение педагогической компетентности в вопросах профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

* изучить литературу по оздоровительно-коррекционной работе с детьми по теме самообразования;
* создать благоприятные условия для формирования правильной осанки, постановки стоп, укрепления связочно-мышечного аппарата, улучшения координации движений дошкольников;
* систематизировать работу по реализации мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников;
* приобщить родителей к совместной работе по профилактике нарушений ОДА у детей.

**Перспективный план по самообразованию**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятия** |
| Сентябрь | * изучение литературы по теме самообразования,
* прохождение соответствующих курсов повышения квалификации,
* составление консультации для родителей,
* тематические зарядки с различным инвентарём (мячи, обручи, гимнастические палки, листы бумаги и др.),
* «дорожка здоровья» после сна (ходьба по дорожке из массажных модулей, гимнастических палок, обручей и т.п.).
 |
| Октябрь | * изучение литературы по теме самообразования,
* просмотр вебинаров,
* тематические зарядки с различным инвентарём (мячи, обручи, гимнастические палки, листы бумаги и др.),
* «дорожка здоровья» после сна (ходьба по дорожке из массажных модулей, гимнастических палок, обручей и т.п.).
 |
| Ноябрь | * изучение литературы по теме самообразования,
* составление консультации для родителей,
* тематические зарядки с различным инвентарём (мячи, обручи, гимнастические палки, листы бумаги и др.),
* «дорожка здоровья» после сна (ходьба по дорожке из массажных модулей, гимнастических палок, обручей и т.п.).
 |
| Декабрь | * изучение литературы по теме самообразования,
* тематические зарядки с различным инвентарём (мячи, обручи, гимнастические палки, листы бумаги и др.),
* «дорожка здоровья» после сна (ходьба по дорожке из массажных модулей, гимнастических палок, обручей и т.п.),
* Выступление на родительском собрании по теме самообразования.
 |
| Январь | * изучение литературы по теме самообразования,
* составление консультации для родителей,
* тематические зарядки с различным инвентарём (мячи, обручи, гимнастические палки, листы бумаги и др.),
* «дорожка здоровья» после сна (ходьба по дорожке из массажных модулей, гимнастических палок, обручей и т.п.).
 |
| Февраль | * изучение литературы по теме самообразования,
* тематические зарядки с различным инвентарём (мячи, обручи, гимнастические палки, листы бумаги и др.),
* «дорожка здоровья» после сна (ходьба по дорожке из массажных модулей, гимнастических палок, обручей и т.п.).
 |
| Март | * изучение литературы по теме самообразования,
* составление консультации для родителей,
* тематические зарядки с различным инвентарём (мячи, обручи, гимнастические палки, листы бумаги и др.),
* «дорожка здоровья» после сна (ходьба по дорожке из массажных модулей, гимнастических палок, обручей и т.п.),
* обобщение работы и составление комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета (кор, спина, лопатки), формирования и укрепления свода стопы, тренировки баланса, профилактики и коррекции нарушений ОДА.
 |
| Апрель | * изучение литературы по теме самообразования,
* тематические зарядки с различным инвентарём (мячи, обручи, гимнастические палки, листы бумаги и др.),
* «дорожка здоровья» после сна (ходьба по дорожке из массажных модулей, гимнастических палок, обручей и т.п.),
* составление комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета (кор, спина, лопатки), формирования и укрепления свода стопы, тренировки баланса, профилактики и коррекции нарушений ОДА.
 |
| Май | * изучение литературы по теме самообразования,
* составление консультации для родителей,
* тематические зарядки с различным инвентарём (мячи, обручи, гимнастические палки, листы бумаги и др.),
* «дорожка здоровья» после сна (ходьба по дорожке из массажных модулей, гимнастических палок, обручей и т.п.),
* составление комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета (кор, спина, лопатки), формирования и укрепления свода стопы, тренировки баланса, профилактики и коррекции нарушений ОДА,
* - обобщение результатов самообразования на педагогическом часе.
 |