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. |