

План по самообразованию

Музыкального руководителя первой категории

(квалификационная категория)

Саразевой Светланы Александровны

на 2024-2025 учебный год

Тема: «Фитнес технологии в музыкально-ритмической деятельности
ОО «Художественно-эстетического развития»».

Цель: создание условий для удовлетворения биологических потребностей в движении у детей подготовительных к школе групп через формирование основ двигательной культуры в музыкально-ритмической деятельности с помощью фитнес технологии,

Задачи:

- для педагога

Обучающая: формировать первоначальные представления о классической аэробике (познакомить с правилами соревнований по фитнесу, шагами классической аэробики, перестроениями в команде,);

Развивающая: способствовать развитию всех групп мышц;

Воспитательная: воспитывать интерес к фитнес технологиям.

- для детей

Обучающая: освоить основные базовые шаги по классической аэробике для выступления на соревнованиях;

Развивающая: выполнять движения под музыку (общие и специальные, т.е. присущие классической аэробике);

развить умение согласовывать свои действия в команде;

Воспитательная: следовать правилам по фитнесу;

- для родителей

Обучающая: познакомиться с правилами муниципальных соревнований детского фитнеса «ФитнесСад»;

Воспитательная: воспитывать интерес в поддержке своего ребёнка при подготовке к соревнованиям.

Актуальность:

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, работы органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. В этой связи актуальным становится поиск эффективных способов укрепления здоровья детей, коррекции недостатков художественно эстетического и физического развития. Детский фитнес – это не тяжёлые спортивные тренировки, а увлекательные занятия, развивающие у детей: координацию и ловкость движений; гибкость и пластичность; чувство ритма; внимание и быстроту реакции; повышающее способность ориентироваться в пространстве; укрепляющее осанку и мышцы ребёнка; помогающее приобрести не только отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни, но и формирует художественно эстетическое развитие. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в музыкально - ритмической и физкультурно–оздоровительной деятельности. Детский фитнес формирует такие качества личности как организованность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Методы: наглядный, игровой, словесный, практический.

Формы работы: слушание музыки, игровая беседа с элементами движений; презентации; просмотр видео выступлений; игровые упражнения; консультации; спортивные упражнения.

Планируемый результат.

В результате работы ребёнок дошкольник знакомится с основными шагами классической аэробики и исполняет их в ритме музыкального сопровождения, появляется интерес к музыкальным занятиям.

Ребёнок осваивает: программу базовых шагов по классической аэробике, умеет исполнять их в ритм музыкального сопровождения; дети становятся более ответственными, внимательными друг к другу; совместная групповая работа дошкольников способствует становлению детского сообщества; улучшается физическая подготовленность, развиваются быстрота, сила, ловкость, точность; музыкально -

ритмическая деятельность становится более чёткой - дети выполняют движения попадая в ритм; виден хороший результат укрепления детского организма, оздоровление каждого ребёнка.

Перспективный план работы

| Месяц | Формы работы, мероприятия: | | | Методическая работа |
|---------------|--|--|--|--|
| | с детьми | с педагогами | с родителями | |
| Сентябрь 2024 | Проведение педагогической диагностики. | Изучение педагогов ДОУ учреждений. | | Знакомство с изучением литературы, анализ видео и материалов. |
| Октябрь 2024 | Посмотр выступлений детей с конкурса «ФитнесСад». Разучивание базовых шагов классической аэробики. | Разучивание базовых шагов классической аэробики со взрослым коллективом «Созвездие». | Родительское собрание по организационным вопросам в подготовке и подвозу воспитанников к конкурсу и фестивалю. | Составление программы по требованиям конкурса. |
| Ноябрь 2024 | Разучивание построений: «квадрат», «колонны», «шеренги», «галочка», «диагональ», «по точкам», «круг» и др. с использованием базовых шагов. | Проведение занятий по показу на основе базовых шагов классической аэробики и степ аэробики, с использованием их в разминке взрослого коллектива «Созвездие». | Консультация для родителей (раздаточный материал) какая обувь нужна для занятий по фитнесу. | Изучение литературы по технологиям. |
| Декабрь 2024 | Участие в фестивале – конкурсе «Фитнес сад». | Консультация воспитателей по подготовке воспитанников к выступлению. | Анкетирование родителей, чьи дети участвовали в фестивале «Фитнес сад». | Фото и видео отчёт о участии в конкурсе. |
| Январь 2025 | Просмотр конкурсных выступлений по фитнес аэробики воспитанников других детских садов. Беседы и сравнения своих | | Показ через группы в мессенджерах фото и видео отчётов участия детей в конкурсе. | Анализ видео материалов выступлений конкурса «ФитнесСад» воспитанников нашего ДОУ и воспитанников других |

| | | | | |
|--------------|--|---|---|--|
| | выступлений и выступлений воспитанников других детских садов. | | | учреждений. |
| Февраль 2025 | Знакомства другими дисциплинами фитнес аэр ритмическая аэр степ аэробика. | Фитнес батл между воспитанниками и педагогами с использованием базовых шагов классической аэробики на игровой площадке Масленичных гуляний. | Совместное мероприятие с воспитателями на площадке Масленичных гуляний. | Изучение литературы и материалов по аэробике. |
| Март 2025 | Индивидуальная работа с воспитанниками по выявленным недочётам программы классической аэробики. | | Проверка и подготовка костюмов атрибутов детской программе | Просмотр фитнес программ с предыдущих конкурсов. |
| Апрель 2025 | Показ своей программы на фестивале «Золотой светлячок». Проведение педагогической диагностики. | | | Диагностика знаний и умений детей в данной области, выявление противоречий, нуждающихся в коррекции. |
| Май 2025 | Просмотр с детьми собственного выступления на конкурсе. Беседа по недочётам и самыми интересными моментами выступления. Участие со своей программой на муниципальных и региональных конкурсах. | | Консультация по подготовке костюмов и подвозу детей на конкурс. | Изучение и подбор конкурсных положений. |

Вывод:

Проделанная работа позволила разнообразить двигательный и музыкальный режим дошкольников, открыла новые перспективы в работе, помогла единению семьи и детского сада. У детей появился выраженный интерес к музыкальным занятиям. Они стали более ответственными, внимательными друг к другу.

Перспективы на будущее:

Продолжать принимать участие в соревнованиях по фитнесу.

Продолжать сотрудничать со всеми специалистами нашего детского сада.

Продолжать активную работу с родителями в проведении совместных праздников и развлечений.

Улучшить материальную базу.

Продолжать сотрудничать с другими дошкольными и социальными учреждениями.