

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 96 «Светлячок»



**Авторская практика наставничества по форме  
«педагог (инструктор по физической культуре) - студент»  
в рамках прохождения производственной практики студентами  
ГБПОУ «Прокопьевский техникум физической культуры»  
на базе МБДОУ «Детский сад №96 «Светлячок»**

**Автор - составитель:  
Кондакова Н.Г  
инструктор по  
физической культуре**

## Содержание:

Цель и задачи реализации наставничества .....	3
Пояснительная записка.....	4
Целевые индикаторы практики.....	4
Принципы наставничества.....	5
Форма наставничества «педагог - студент».....	5
Перечень мероприятий на период прохождения производственной практики.....	6
Приложения.....	9

Авторская практика наставничества разработана в рамках проведения «Года педагога и наставника в России», так же регулирует отношения, связанные с функционированием и развитием наставничества инструктора по ФК ДОУ со студентами техникума.

**Целью** внедрения наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимого для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях неопределенности. Целью также становится создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации студентов техникума.

**Задачи реализации наставничества:**

- улучшение показателей студента в образовательной, социокультурной, спортивной и других сферах;
- подготовка студентов к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются нестабильность, неопределенность, изменчивость, сложность, информационная насыщенность;
- раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала каждого студента, поддержка индивидуальной образовательной траектории;
- увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;
- формирование открытого и эффективного взаимодействия ДОУ и техникума, влияющего на комплексную поддержку деятельности студентов.

Структура авторской практики наставничества включает в себя систему условий, ресурсов и процессов, необходимых для ее реализации между взаимодействием педагога-наставника ДОУ и студента техникума.

### **Пояснительная записка.**

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений между образовательными организациями (ДОУ ↔Техникум) как технология интенсивного развития личности студента и педагога, передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций, метод компетенций и ценностей. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития и профориентации. Выделить особую роль наставника в процессе формирования личности представляется возможным потому, что в основе наставнических отношений лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности.

### **Целевые индикаторы практики**

Внедрение авторских практик наставничества в ГБПОУ ПТФК обеспечит системность и преемственность наставнических отношений.

Универсальность технологии наставничества формы «педагог-студент» позволяет применять ее для решения целого спектра задач практически любого обучающегося:

- студента, который оказался перед ситуацией сложного выбора образовательной траектории или профессии, недостаточно мотивирован к учебе, испытывает трудности с адаптацией в студенческом коллективе;

- студента, которому сложно раскрыть свой потенциал в рамках стандартной образовательной программы либо который испытывает трудности коммуникации;
- студента, который не видит карьерной перспективы и возможности трудоустройства в своем регионе;
- студента, которому приходится преодолевать психологические барьеры.

### **Принципы наставничества**

- ✓ добровольность;
- ✓ гуманность;
- ✓ соблюдение прав наставляемого;
- ✓ соблюдение прав наставника;
- ✓ конфиденциальность;
- ✓ ответственность;
- ✓ искреннее желание помочь в преодолении трудностей;
- ✓ взаимопонимание;
- ✓ способность видеть личность.

### **Форма наставничества «педагог - студент»**

<b>Цели и задачи</b>	<b>Область применения</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>
Разносторонняя поддержка студента по реализации его индивидуальной образовательной траектории	- образовательная деятельность: консультации, ООД проводимая студентами (организованная образовательная деятельность ОО «Физическое развитие») - итоговое мероприятие	- самореализация обучающихся в образовательной деятельности, учебно-исследовательской, культурно-массовой и спортивной деятельности; - мотивация трудоустройства и профессионального роста

**Перечень мероприятий на период прохождения производственной практики (1 месяц)**

<b>№ п/п</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>План работы</b>
<b>1</b>	<b>Организационная работа</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ знакомство с дошкольным образовательным учреждением;</li> <li>✓ специфика обучения физической культуре в ДОУ;</li> <li>✓ должностная инструкция инструктора по физической культуре;</li> <li>✓ инструктаж по технике безопасности, предупреждению травматизма на занятиях.</li> </ul>
<b>2</b>	<p><b>Учебно – методическая работа:</b>  <b>знакомство с опытом работы инструктора по физической культуре в ДОУ.</b></p> <p><b>Планирование и организация работы инструктора по физической культуре.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ просмотр занятий утренней гимнастики, физкультурных занятий в разных возрастных группах;</li> <li>✓ изучение профессиональной деятельности инструктора физической культуры;</li> <li>✓ изучение учебно-методической литературы в процессе физического воспитания в ДОУ.</li> <li>✓ консультации по планированию утренней гимнастики, физкультурных занятий;</li> <li>✓ методическая помощь: требования к анализу физкультурного занятия и деятельности инструктора</li> <li>✓ по физической культуре на занятии (типы, виды,</li> <li>✓ формы занятий и утренней гимнастики);</li> <li>✓ современные технологии, их использование</li> <li>✓ в образовательном процессе.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ составление календарно - тематического планирования;</li> <li>✓ составление конспектов утренней гимнастики, физкультурных занятий;</li> <li>✓ работа с документацией (циклограмма рабочего времени, перспективный план ООД, календарный план физкультурных занятий, индивидуальный план работы с детьми, план по самообразованию);</li> <li>✓ составление самоанализа физкультурного занятия;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ разработка сценария физкультурно - оздоровительного мероприятия «Весёлые старты»;</li> </ul>
3	<b>Физкультурно – оздоровительная работа: практическая часть.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подготовка и проведение: утренней гимнастики, физкультурных занятий, физкультурных занятий на улице;</li> <li>✓ проведение итогового физкультурно-оздоровительного мероприятия;</li> </ul>
4	<b>Итоги производственной педагогической практики.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ отчет о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия «Весёлые старты»</li> <li>✓ анкетирование студентов по теме «Профессиональные затруднения»</li> <li>✓ семинар «Профессиональные затруднения»</li> <li>✓ Индивидуальный подход в организации учебной деятельности;</li> <li>✓ собеседование по итогам педагогической практики;</li> <li>✓ Отчет и заключение наставника с оценкой о проделанной работе.</li> </ul>

**Результатом мониторинга является оценка и динамика:**

- ✓ развития гибких навыков, необходимых для гармоничной личности;
- ✓ уровня мотивированности и осознанности участников в вопросах саморазвития и профессионального образования;
- ✓ степени включенности студентов в образовательные процессы организации;
- ✓ качества адаптации студента в выбранной профессии, удовлетворенности педагогов собственной профессиональной деятельностью, а также описание психологического климата в техникуме.

Все это позволит увидеть, как повлияла практика наставничества на участников, и спрогнозировать их дальнейшее развитие.

Другим результатом мониторинга будут данные анализа и внесенные на их основании корректировки в рекомендации наиболее целесообразного объединения участников в пары «педагог-студент».

**Среди оцениваемых результатов:**

- вовлеченность студентов в образовательный процесс;
- успеваемость студентов;
- сфера интересов студентов;
- ведущая ролевая модель;
- уровень сформированности гибких навыков;
- субъективное переживание счастья;
- субъективная оценка состояния здоровья;
- уровень личностной тревожности студентов;
- понимание собственного будущего студентов;
- эмоциональное состояние при посещении производственной практики студентов;
- желание высокой успеваемости студентов;
- уровень профессионального выгорания педагогов;
- удовлетворенность профессией педагогов;
- психологический климат в педагогическом коллективе.



**Шкала оценивания профессиональных компетенций производственной практики**

Компетенции	Показатели оценки	Шкала оценивания	
		освоена	не освоена
1. Понимать значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация интереса к будущей специальности, общение в ходе производственной практики с инструктором по физической культуре, обучающимися.	Убедительно доказывает ценность будущей специальности, приводит примеры из собственного опыта, убедительно аргументирует свой выбор.	Проявляет равнодушие к будущей специальности.
2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Высокий уровень самоорганизации	Дисциплинирован, не допускает опозданий или нарушений правил поведения во время прохождения практики, любознателен, умеет правильно выбрать методы решения профессиональных задач.	Недисциплинирован, допускает нарушения правил прохождения практики, не умеет самостоятельно определять методы решения профессиональных задач.
3. Оценивать и принимать решения в нестандартных педагогических ситуациях.	Умение принимать решения в нестандартных педагогических ситуациях	Умеет организовать обучающихся в нестандартных ситуациях, правильно распределить обязанности среди обучающихся во время выполнения заданий.	Не может организовать обучающихся для выполнения каких-либо заданий.
4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального развития.	Поиск необходимой информации, использование различных методических источников, включая электронные.	Умеет пользоваться различными информационными методическими источниками: выбирать нужную информацию в сети Интернет, пользоваться профессиональной литературой. Находит требуемую информацию, используя, несколько источников.	Не выполняет задание по поиску информации, не умеет пользоваться различными информационными источниками.
5.Использовать	Использование ИКТ для	Умеет пользоваться	Не применяет ИКТ

информационно – коммуникационные технологии (ИКТ) для совершенствования профессиональной деятельности.	совершенствования профессиональной деятельности.	ИКТ для получения, обработки и хранения информации.	при создании отчетной документации.
6. Работать в коллективе, взаимодействовать с одноклассниками, инструктором по физической культуре.	Взаимодействие с одноклассниками, инструктором по физической культуре.	Легко находит общий язык с одноклассниками, инструктором по физической культуре, умело организует работу в команде, является лидером.	Трудно находит общий язык с инструктором по физической культуре, конфликтный, не умеет работать в команде.
7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	Определение целей и мотивов занятий физической культурой, контроль за качеством учебного процесса.	Умеет определять и достигать поставленные цели, мотивировать обучающихся к занятию (ООД) по физической культуре, контролирует качество проведения ООД, берет на себя ответственность за проведение мероприятий.	Не умеет мотивировать деятельность обучающихся, не берет на себя ответственность за качество ООД и организации физкультурно-спортивных мероприятий на себя.
8. Определять цели и задачи, планировать ООД. Проводить ООД.	Планирование ООД. Проведение ООД.	Самостоятельно определяет цели и задачи ООД, грамотно планирует содержание ООД. Соблюдает структуру ООД, методически грамотно проводит ООД.	Не умеет самостоятельно определять цели и задачи ООД, возникают сложности во время планирования. Учебные ООД проводит методически неграмотно.
9. Анализировать ООД, процесс и результаты	Анализ и самоанализ проводимых ООД.	Проводит самоанализ ООД, умеет аргументировать полученные результаты и находить	Не проводит самоанализ ООД.

		ошибки	
10. Подбирать, эксплуатировать и готовить к ООД и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.	Подготовка мест к ООД и соревнованиям, спортивного оборудования, инвентаря.	Проводит инструктаж по технике безопасности; заблаговременно проводит осмотр мест ООД и соревнований; соблюдает санитарно-гигиенические нормы, необходимое оборудование и инвентарь готовит до проведения занятий; содержит оборудование и инвентарь в надлежащем виде.	Необходимое оборудование и инвентарь готовит во время проведения ООД и соревнований, не обращает внимание на санитарно-гигиенические нормы.
11. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую ООД.	Наличие документации, обеспечивающей организацию и проведение ООД.	Самостоятельно составляет документы по планированию в соответствии с программой, составляет положение о соревнованиях в соответствии с правилами проведения соревнований; соблюдает требования к оформлению и ведению документации ООД; заполняет календарно-тематические планы.	Испытывает значительные трудности при составлении плана-конспекта ООД, протоколов соревнований, положения о проведении соревнований, постоянно обращается за помощью к инструктору ФК, одногруппникам.

<p>12. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия (досуги, праздники).</p>	<p>Проведение физкультурно-спортивных мероприятий (досугов, праздников).</p>	<p>Соблюдает структуру физкультурно-спортивных мероприятий (досугов, праздников), методически грамотно проводит физкультурно-спортивные мероприятия.</p>	<p>Физкультурно-спортивные мероприятия (досуги, праздники) проводит методически неграмотно.</p>
--	--	--	---

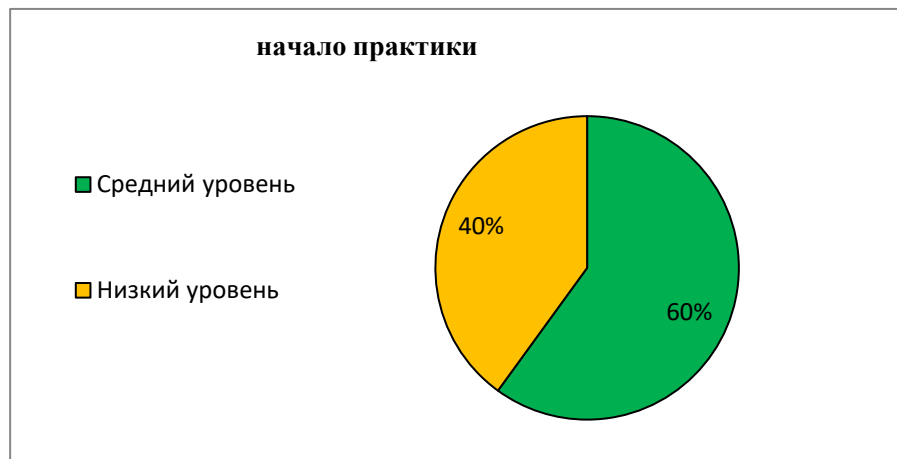
Сводный мониторинг уровня сформированности профессиональных компетенций в ходе производственной практики студентов

№ п/ п	ФИО студента	Оценка профессиональной компетенции																								ИТОГО	
		К 1		К 2		К 3		К 4		К 5		К 6		К 7		К 8		К 9		К 10		К 11		К 12		Н	К
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		
1	Акулякова А.А	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	су	ву
2	Барыкин И.О	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	ну	су
3	Богомолов И.П	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	+	-	+	+	+	-	-	+	+	су	су
4	Дрямин К.А	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+	+	+	-	+	+	-	-	-	ну	су
5	Литвиненко Д. Е	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	су	ву
6	Новосёлов Н.В	+	+	-	-	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+		-	+	+	-	-	+	+	+	ну	су
7	Харитонов Ю.В	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+	+	+	-	-	ну	су
8	Шалубина Я.П	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	су	ву
9	Щиголев А.И	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	су	ву
10	Щиголев И.И	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	су	ву
	<b>Итого:</b>																									су-60%	ву-50%
																										ну-40%	су-50%

**К 1** – компетенция;  
**Н** – начало практики;  
**К** – конец практики;  
**+** - компетенция освоена;  
**-** - компетенция не освоена;

**ВУ** – высокий уровень (освоено 10-12 компетенций)  
**СУ** – средний уровень (освоено 7-9 компетенций)  
**НУ** – низкий уровень (освоено менее 7 компетенций)

### Сравнительный анализ уровня сформированности профессиональных компетенций у студентов



Таким образом, результаты мониторинга уровня сформированности профессиональных компетенций у студентов техникума в ходе производственной практики показали, что они приобрели практические навыки и умения в постановке целей, задач, выбора методов и приёмов работы, планирования ООД, умения работать в коллективе, способность выходить из затруднительных педагогических ситуаций, стремление к самообразованию, самоанализу.

**Инструкция**  
**по охране труда**  
**для инструктора по физической культуре**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К самостоятельной работе инструктором по физической культуре допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При работе инструктором по физической культуре соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При проведении занятий в гимнастическом зале возможно воздействие на работающих и детей следующих опасных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности зала для гимнастических занятий;

- травмы при падении детей во время проведения подвижных игр и гимнастических упражнений;

- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов.

1.4. В зале для гимнастических занятий должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.5. Работающие обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.6. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации учреждения.

1.7. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом работы**

2.1. Включить полностью освещение зала для гимнастических занятий и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах не менее 200 лк. (13 вт/кв.м.), при лампах накаливания не менее 100 лк. (32 вт/кв.м.).

2.2. Убедиться в исправности электрооборудования зала для гимнастических занятий: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; электрические коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, а электророзетки - фальшвилками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

2.4. Проверить санитарное состояние зала для гимнастических занятий и проветрить его, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 мин. до прихода детей.

2.5. Убедиться в том, что температура воздуха в зале для гимнастических занятий не ниже 19°C.

2.6. Во избежание падения и травмирования детей убедиться в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу, а спортивный инвентарь исправен и надежно закреплен.

### **3. Требования безопасности во время работы**

3.1. Поддерживать дисциплину и порядок во время занятий, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания инструктора.

3.2. Не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.

3.3. Перед выполнением гимнастических упражнений обязательно провести с детьми небольшую разминку.

3.4. При выполнении упражнений на шведской лестнице, других спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения инструктора подниматься на высоту.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не было столкновений.

3.6. При выполнении прыжков и соскоков следить за тем, чтобы дети приземлялись мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.7. При проведении подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений между детьми, толчков и ударов по рукам и ногам.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать детей из зала для гимнастических занятий, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.



4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или провести непрямой (закрытый) массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение

## **5. Требования безопасности по окончании работы**

5.1. Выключить электрические звуковоспроизводящие аппараты.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Проветрить зал для гимнастических занятий, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

**Список**  
**студентов ознакомившихся**  
**с инструкцией**  
**по охране труда при прохождении производственной практики**

<b>№ п\п</b>	<b>ФИО студента</b>	<b>Дата</b>	<b>Подпись</b>
1.	Акулякова А.А	14.03.2023	
2.	Барыкин И.О	14.03.2023	
3.	Богомолов И.П	14.03.2023	
4.	Дрямин К.А	14.03.2023	
5.	Литвиненко Д. Е	14.03.2023	
6.	Новосёлов Н.В	14.03.2023	
7.	Харитонова Ю.В	14.03.2023	
8.	Шалубина Я.П	14.03.2023	
9.	Щиголев А.И	14.03.2023	
10.	Щиголев И.И	14.03.2023	

С инструкцией по охране труда инструктора  
по физической культуре ознакомил:

инструктор по физической  
культуре: Кондакова Н.Г. \_\_\_\_\_  
подпись

14.03.2023 год

## Комплексы утренней гимнастики

### Младшая группа

**Вводная часть:** Построение.

- ходьба в колонне по одному (20 сек.);
- обычный бег (20 сек.);
- ходьба в медленном темпе (20 сек.);
- построение в круг.

**Основная часть: Общеразвивающие упражнения**

#### 1. «Чистые ладошки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

#### 2. «Стряхнем водичку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

#### 3. «Помоем ножки»

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

#### 4. «Мы — молодцы!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

**Заключительная часть:**

Упражнение на восстановление дыхания

**«Чтобы чистым быть всегда, Людям всем нужна... (вода)!»**

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом.

Опустить на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.(30 сек.).

Ходьба в колонне по одному (20 сек.).

## **Средняя группа**

**Вводная часть:** Построение в шеренгу, перестроение в колонну.

Ходьба по диагонали с выполнением заданий, между предметами (кегли)

- на носках – на пятках – в чередовании;
- на внешней стороне стопы;
- с опорой на ладони и колени;
- с опорой на ладони и ступни;

Без «змейкой» между кеглями (р. – 50 см – 25 сек.). Ходьба.

## **Перестроение в рассыпную**

### **2 часть: Общеразвивающие упражнения (с гантелями)**

**1.** И.п. – ноги врозь, руки впереди, гантели в руках;

1 – поднимаясь на носки, правую руку вверх, левую вниз в сторону;

2 – И.п.

3 – 4 – то же со сменой положения рук. (5 – 6 р.)

**2.** И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе;

1 – наклон вперёд, руки в стороны;

2 – И.п. (5 – 6 р.)

**3.** И. п. – ноги врозь, руки у плеч;

1 – присед, руки вперёд;

2 – И.п. (5 - 6 р.)

**4.** И.п. – лёжа на спине, руки вверх;

1 – поднять правую ногу и правую руку – прогнуться;

2 – И.п.

3 – поднять левую руку и левую ногу – прогнуться;

4 – И.п. (5 – 6 р.)

**5.** И. п. – ноги вместе, руки у плеч;

1 – прыжок с поворотом вправо(влево) - ноги врозь, руки в стороны;

2 – И.п. в чередовании с ходьбой (2 р.)

**Заключительная часть:** Спокойная ходьба друг за другом по кругу, с остановкой по сигналу (на внимание).

## **Старшая группа**

**Вводная часть:** Построение в шеренгу, перестроение в колонну.

Ходьба в колонне по одному;

- на носках;

- на пятках;

- ходьба «змейкой»;

- боковой галоп правым и левым боком;

- бег – темп средний (30 сек.)

Ходьба.

### **Упражнение на восстановление дыхания**

Перестроение в 3 колонны.

**Основная часть: Общеразвивающие упражнения (с малым мячом)**

**1.** И.п. – мяч в правой руке, ноги врозь;

1 – руки через стороны вверх, переключая мяч в левую руку,

поднимаясь на носки;

2 – И.п.

3 – 4 – повторить в обратную сторону; (6 – 8 р.)

**2.** И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди;

1 – поворот на право, мяч вытянуть вперёд;

2 – И.п. (6 - 8 р.)

**3.** И.п. ноги на ширине плеч, мяч вверху;

1 – наклон к правой ноге;

2 – И.п.;

3. – наклон к левой ноге;

4 – И.п.; (6 - 8 р.)

**4.** И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке;

1 – мах правой, переложить мяч в левую руку под коленом;

2 – И.п.

3 – 4 – повторить с другой ноги; (6 – 8 р.)

5. И. п. – ноги врозь, мяч впереди внизу;

1 – присед, мяч вперёд;

2 – И.п. (6 – 8 р.)

6. И. п. – стойка руки на поясе;

Прыжки на двух ногах вокруг мяча, в левую и в правую сторону (2 р.)

**Заключительная часть:** Спокойная ходьба друг за другом по кругу.

### Подготовительная группа

**Вводная часть:** Построение в шеренгу, перестроение в колонну.

Ходьба:

- на носочках, руки вверх;

- на пятках, руки на поясе;

- боковой галоп (правым боком, левым боком);

- бег (40 сек./темп средний);

- ходьба.

Перестроение в 4 колонны.

**Основная часть: Общеразвивающие упражнения (без предметов)**

1. И.п. стойка, ноги врозь, руки опущены вниз.

1- руки вперед – вверх, ногу отставить назад, прогнуться

2 - И.п. (8– 10 р.)

2. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу.

1 - 2 – отведение прямых рук назад

3 - 4 – тоже, со сменой положения рук (8 - 10 р.)

3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- 2 - поворот туловища влево;

3- 4 - поворот туловища вправо; (8 – 10 р.)

4. И.п. ноги на ширине плеч, руки «в замке» за спиной.

1- наклон туловища вперед;

2- в И.п. (8 – 10 р.)

5. И.п. – упор присев.

1- упор, стоя согнувшись, ноги в коленях не сгибать;

2 - И.п.; (8 – 10 р.)

**6.** И.п. стойка на коленях, сед на пятках, руки на плечах.

1- стойка на коленях, с поворотом на право (налево) руки в стороны;

2- в И.п. (6 – 8 р.)

**7.** И.п. – сед ноги вместе, упор сзади.

1- поднять туловище, опираясь на руки;

2- в И.п. (6 - 8 р.)

**8.** И.п., ноги вместе, руки на поясе.

1 – 4 – прыжки на правой ноге;

5 – 8 – прыжки на левой ноге. (2 раза в чередовании с ходьбой.)

**Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному друг за другом.

**Организованная образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие» (младшая группа)**

**Задачи:**

- упражнять детей в ходьбе, беге друг за другом.
- учить действовать по сигналу;
- учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании;
- развивать ловкость и быстроту в подвижной игре.

**1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании – 20 сек /ходьба – 10 сек./бег – повт. 2 р. Перестроение в рассыпную.

**2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.**

**1.** И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленно опустить мяч вниз – вернуться в И.п. (4–5 раз).

**2.** И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

**3.** И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

**4.** И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг мяча вправо – влево. Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.

**Основные виды движений.**

Прокатывание мячей (прокати и догони)

Дети становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде инструктора: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2 – 3 р.

**Подвижная игра «Кот и воробышки».**



«Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» – на другой.

Дети - «воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит:

*Котя, котенька, коток,*

*Котя – черненький хвосток,*

*Он на бревнышке лежит,*

*Притворился, будто спит.*

На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту). Повт. 2 раза.

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.

### **Физкультурное занятие (средняя группа)**

#### **Задачи:**

- упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу;
- учить ползать на животе по гимнастической скамейке,
- закрепить упражнение на сохранение устойчивого равновесия.
- развивать ловкость и быстроту в подвижной игре;

**1 часть.** Построение в шеренгу, в колонну.

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную – на сигнал остановиться (повторить 2-3 раза).

**2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.**

**1.** И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки опущены вниз.

1 - флажки вверх, поднимаясь на носки, скрестить руки вверху;

2 – И.п. (5-6 раз).

**2.** И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч.

1 – поворот вправо (влево), отвести руки в стороны.

2 - И.п. (5 - 6 раз)

**3.** И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной.

1 - поднять флажки в стороны;

2 - наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево.

3 – выпрямиться

4 – И.п. (5 - 6 раз).

**4.** И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.

1 - присесть, флажки вынести вперед;

2 – И.п. (5 - 6 раз).

**5.** И. п. - ноги вместе, флажки вниз.

1 - прыжок ноги врозь, руки в стороны

2 – И.п. в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

#### **Основные виды движений:**

**1.** Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).

**2.** Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка обязательна. (2-3 раза).

#### **Подвижная игра «Лохматый пёс».**

**Задачи:** Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

**Описание:** Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце зала, и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце зала за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, педагог говорит: *«Вот лежит лохматый пёс, в лапы свои, уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит – не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим – что же будет?»*. Ребёнок «пёс» просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется 2 раза.

#### **3 часть. Малоподвижная игра «Затейники...».**

**Цель:** формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом.

**Описание:** Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

*«Ровным кругом друг за другом*

*Мы идем за шагом шаг.*

*Стой на месте! дружно вместе*

*Сделаем вот так...»*

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (2 - 3 раза). Ходьба в колонне по одному.

### **Физкультурное занятие (старшая группа)**

#### **Задачи:**

- упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную;
- учить ловить мяч, развивая ловкость и глазомер,
- закрепить упражнение в ползании по гимнастической скамейке на животе;
- повторить упражнение в сохранении равновесия;
- развивать меткость и ловкость в подвижной игре.

**Пособия:** Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).

**1 часть:** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.

#### **2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**1.** И.п. – ноги врозь, руки опущены вниз.

1 – руки вперед - вверх, правую ногу (левую ногу) назад на носок;

2 – И.п. (6 – 8 р.)

**2.** И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью;

1 – 2 – отведение согнутых рук назад;

3 – 4 – отведение прямых рук назад; (6 - 8 р.)

**3.** И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе;

1 – наклон к правой ноге;

2 – наклон коснуться пола;

3. – наклон к левой ноге;

4 – И. п. (6 - 8 р.)

**4.** И.п. – сидя ноги вместе, упор сзади;

1 – прогнуться, поднимая туловище;

2 – И.п. (6 – 8 р.)

**5.** И. п. – лежа на спине, руки вверху;

1 – перевернуться на живот;

2 – И.п. (5 – 6 р.)

**6.** И.п. – ноги врозь, руки на поясе

1 – 4 - прыжки на правой ноге;

5 – 8 - прыжки на левой ноге в чередовании с ходьбой (2 р. в чередовании с ходьбой)

### **Основные виды движений.**

**1.** Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.

**2.** Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.

**3.** Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) 2—3 раза.

### **Подвижная игра «Охотники и зайцы».**

Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой

и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: Охотник» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. (повт. 2 р.)

### **3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».**

**Цель:** Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг.

**Описание:** Дети стоят по кругу, в центре — инструктор. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, педагог поднимает вверх руки. Например, инструктор говорит: «*Птица летает, стул летает, самолет летает*» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет. Проигравшими считаются самыми невнимательными.

## **Физкультурное занятие (подготовительная группа)**

### **Задачи:**

- упражнять в ходьбе и бег по кругу, врассыпную, с остановкой по сигналу;
- учить упражнению на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры,
- закрепить прыжки на двух ногах через препятствие;
- повторить ведение мяча одной рукой – баскетбольный вариант);
- развивать ловкость и быстроту в подвижной игре.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну.

Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, поворот по сигналу в другую сторону (повт. 2р.); бег врассыпную с остановкой по сигналу.

Перестроение в 4 колонны.

**2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.**

**1.** И.п. стойка ноги вместе, палка в обеих руках, руки опущены вниз.

1- руки вперед;

2- руки вверх;

3- руки вперед;

4 - И.п. (6 – 8 р.)

**2.** И.п. стоя, ноги вместе, палка в обеих руках, руки прижаты к груди.

1 – поворот вправо, палочку вверх;

2 - И.п.

3 – 4 - тоже в другую сторону. (6 – 8 р.)

**3.** И.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка в обеих руках, руки подняты вверх. 1- наклон влево;

2 - И.п.

3- наклон вправо;

4- в И.п. (6 – 8р.)

**4.** И.п.- стойка ноги слегка расставлены, палка в обеих руках, руки подняты вверх.

1- наклон вперед, касаясь палкой колен;

2 - И.п. (6 - 8 р.)

**5.** И.п. стойка на коленях, палка за спиной, зажата в локтях.

1 - повернуть туловище влево;

2 - И.п.

3 - повернуть туловище вправо;

4 - И.п. (6 - 8 р.)

**6.** И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, палочка опущена на носки ног.

1 – поднять палочку вверх, выпрямить ноги;

2 – И.п. (6 - 8 р.)

**7.** И.п. стойка ноги врозь, палка перед грудью.

1- присесть, палочку вперед;

2 - И.п. (6 – 8 р.)

**8.** И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка лежит на полу.

Прыжки через палку вперед - назад; (6 -8 р.) 2 раза в чередовании с ходьбой.

## **Основные виды движений.**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно.(2 - 3 раза)
2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.(2 - 3 раза)
3. Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м). (2 раза)

## **Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»**

**Задачи:** учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

**Описание:** дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу инструктора: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

## **3 часть. Игра малой подвижности «Узнай по голосу»**

**Цель:** развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе.

Водящему не открывать глаза, пока не назовет позвавшего. В это время всем соблюдать тишину.

*«Мы немножко порезвились,*

*По местам все разместились.*

*Ты, ... (имя), отгадай,*

*Кто позвал тебя, узнай».*

Ведущий закрывает глаза. Дети идут по кругу, водящий стоит в середине круга. С окончанием слов дети останавливаются. Инструктор показывает на кого-нибудь из играющих.

Ходьба в колонне по одному.

**Сценарий спортивного праздника «Весёлые старты»  
(подготовительная группа)**

**Цель:**

Укреплять здоровье детей в совместных командных играх.

**Задачи:**

- ✓ совершенствовать ходьбу, бег, подлезания, метания;
- ✓ развивать выносливость, прыгучесть, ловкость, навыки ориентировки в пространстве, внимание, решительность, быстроту реакции в эстафетах;
- ✓ расширять и обогащать знания детей о пользе физических упражнений для здоровья;
- ✓ воспитывать дружелюбие, развивать умения действовать в интересах команды, воспитание чувства взаимопомощи.

**Оборудование:** Помпоны для разминки, 2 мяча - фитбола, 2 мяча среднего размера, мешочки для метания, обручи 6 шт, 4 дуги, 2 клюшки, ракетки с воланом- 2 шт, кубики, мягкие модули, эстафетные палочки.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:**

Здравствуйте, дорогие ребята! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты!» И наш зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника. Встречаем их громкими аплодисментами.

*Под спортивный марш входят дети.*

**Ведущий:**

*На спортивную площадку, приглашаем всех сейчас*

*Праздник спорта и здоровья начинается у нас!*

*А сейчас ...*



*Внимание, внимание! Без лишних слов за дело! Даёшь соревнование! Сильных, ловких, смелых!*

Чтобы приступить к соревнованиям, предлагаю сначала размяться.

Вас всех ждёт весёлая разминка!

Участники и болельщики вставайте посвободнее!

### **Музыкальная разминка «Барбарики»**

#### **«Мы раскрасим все планеты»**

**Ведущий:**

*Итак, все гости собрались,*

*Спортсмены заждались.*

*Наш праздник начинается,*

*Команды представляются.*

*(Представление команд) .*

**1 команда.**

**Капитан.** *Наша команда: " Солнышко".*

**2 команда.**

**Капитан.** *Наша команда: " Радуга".*

**Приветствие команд:**

**Команде "Солнышко" Физкульт- Ура!**

**Команде " Радуга " Физкульт- ура!**

**Ведущий:**

**Спортивный девиз: (обе команды)**

**Дети:** *Мы девчонки и мальчишки*

*Озорные ребяташки.*

*Каждый день здоровые,*

*Дружные, веселые.*

*Помогает в этом нам-*

*Физкультура по утрам.*

**Ведущий.** Вас приветствуют болельщики (*аплодисменты*). А сейчас разрешите мне представить вам наше жюри, которое сегодня будет оценивать наши весёлые соревнования.

*(Председатель жюри, объясняет, как будут проходить соревнования).*

**Ведущий:**

*Пусть жюри весь ход сраженья*

*Без промашки проследит*

*Кто окажется дружнее*

*Тот того и победит (пожелание жюри)*

**Ведущий.** А сейчас мы переходим к самой интересной части нашего праздника – это спортивные соревнования! Команды готовы? Болельщики, а вы готовы помогать и поддерживать свои команды?

**Эстафета " Эстафетный бег"**

Первый участник бежит с эстафетной палочкой, оббегает стойку и передает палочку второму участнику команды, сам встает в конец колонны.

**Эстафета " Бег пингвинов"**

Первый участник, зажав мяч между ног прыжками передвигается до финишной стойки, обратно бежит бегом и передает мяч следующему участнику команды.

**Эстафета " Кто вперед"**

Первые участники берут корзинку с кубиками и бегут до своих обручей и в каждый обруч высыпают кубики. Затем бегом возвращаются к своим командам и, передав корзинку вторым участникам, встают в конец колонны. Те, с пустой корзинкой бегут к обручам и собирают свои кубики в корзинку. Затем они бегом возвращаются с наполненной корзинкой к своей команде и передают её третьим участникам, а сами встают в конец колонны. Третьи участники повторяют действия первых и т. д.

**Эстафета «Мешочком в цель»**

Первые участники бегут до обруча, лежащего на полу, встают в него и выполняют метание в горизонтальную цель правой рукой с расстояния 3-5

метров. Выполнив метание, они бегом возвращаются к своим командам и, передав эстафету следующим участникам, встают в конец колонны).

### **Эстафета "Змейка".**

Первый участник бежит змейкой вокруг мягких модулей, продевает сквозь себя обруч, добегают до ориентира, оббегают его, продевает сквозь себя обруч и встает в конец колонны.

### **Эстафета "Хоккеисты".**

Первый участник команды, хоккейной клюшкой толкая кубик, бежит до стойки и пытается забить кубик в ворота. Обрато бегом. Передает эстафету следующему.

### **Эстафета «Бег на фитболах»**

Выполнение задания: задание выполняется на фитболах (с ушками). Ребенок садится на мяч, держится руками за «ушки». По команде участники прыгают на мячах до финишной стойки, оббегают ее и возвращаются, неся мяч в руках. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит игру.

### **Эстафета " Мяч над головой "**

Игроки передают мяч над головой следующему игроку, последний встает в начало колонны.

### **Эстафета "Туннель "**

Участники команд по очереди пролезают через туннель, оббегают конус и возвращаются обратно.

### **Эстафета " Непослушный мячик "**

С ракеткой и теннисным мячом. По сигналу ребёнок с ракеткой бежит до стойки, оббегает её и возвращается. Передает ракетку и мячик следующему участнику и т.д.

### **Эстафета "Переправа через болото "**

Нужно пройти из первого обруча во второй до ориентира, перекладывая сами обручи.

**Ведущий.** Вот и подошли к концу наши «Весёлые старты», и скоро мы с вами узнаем, какая команда у нас сегодня оказалась самой спортивной.

*Ведь спорт ребятам очень нужен.*

*Мы со спортом крепко дружим.*

*Спорт – здоровье, спорт – игра,*

*Спорту крикнем все - Ура!*

*А пока жюри подводит окончательный итог наших соревнований, я приглашаю всех на веселый танец.*

### **Танец «Буратино»**

**Ведущий.** Хотите узнать, кто победил сегодня? Тогда я с удовольствием предоставляю слово нашему компетентному жюри.

(Объявление итогов, награждение команд медалями).

**Ведущий.**

*Наш спортивный праздник закончился. Спасибо всем за участие.*

*Хорошо, что сегодня в этих состязаниях победила дружба!*

*Закончились «Веселые старты».*

*Желаем мы вам горы перейти.*

*Преодолеть все трудные преграды,*

*Дружить со спортом и скорей расти!*

*До свидания!*

Утренняя гимнастика



ООД по ОО «Физическое развитие» в младшей группе



**ООД по ОО «Физическое развитие» в средней группе**



## ООД по ОО «Физическое развитие» в старшей группе





## ООД по ОО «Физическое развитие» в подготовительной группе



## Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее – вместе»



## Спортивный праздник «Веселые старты»





## Отчёт по производственной практике в ПТФК (2020 год)



Отчёт по производственной практике в ПТФК (2021 год)



## Отчёт по производственной практике в ПТФК (2022 год)



## Отчёт по производственной практике в ПТФК (2023 год)

