



Портфолио воспитателя

первой квалификационной категории
МБДОУ «Колокольчик д/с №10»

Абрамовой Альфии Равиловны.

Немного о себе

Я, Абрамова Альфия Равилевна родилась 25 апреля 1982 года в городе Казан, Бухарской области.

В 1988 году пошла в первый класс неполной средней школы с.Бастаново, Сасовского района.

С 1997- 2000 год обучалась в Сасовском сельскохозяйственном техникуме по специальности «Экономика, бухгалтерский учет и контроль».



С 2002-2006 год обучалась в ФГОУ ВПО Российском государственном аграрном заочном университете и получила высшее образование по специальности «Коммерция» (торговое дело).



С 2013-2014 год прошла профессиональную переподготовку в Рязанском Институте Развития Образования по программе: «Воспитатель дошкольного образовательного учреждения».



*В 2011 году прошла краткосрочное обучение в Рязанском
областном институте развития образования*

Российская Федерация

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о краткосрочном повышении квалификации

Настоящее удостоверение выдано

Абрамовой Альфие Равиловне

в том, что он(а)

с 03.10.11 г. по 03.11.11 г.

прошел(а) краткосрочное обучение
в Рязанском областном институте развития образования

по теме: *«Дошкольное образование на современном этапе»*

в объеме 72 часа

Проректор по УМР

Лес-

Руководитель курсов

Абрамова



Рязань

С декабря 2008 года работаю в детском саду №10. По специальности «Воспитатель» - с 1 ноября 2010 года. Работаю над проблемой формирования у детей здорового образа жизни.



Проектная деятельность в ДОУ

Проект мини-музея «Олимпийские игры». Приобщение к историческому наследию спортивных достижений своей родины и мирового олимпийского движения.



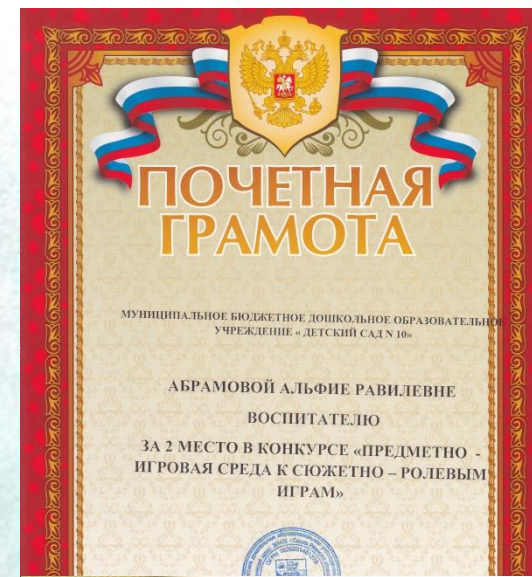
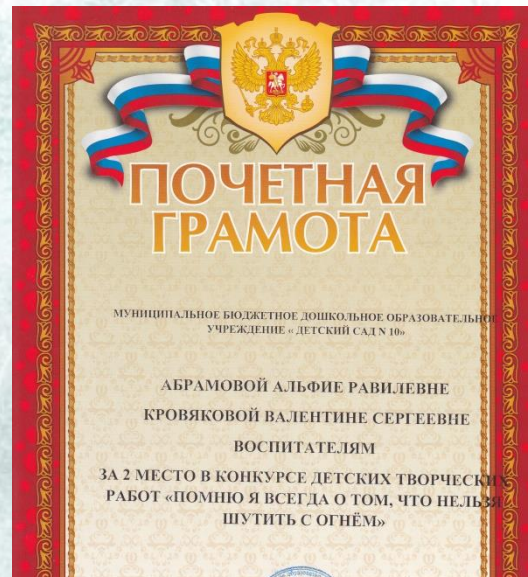
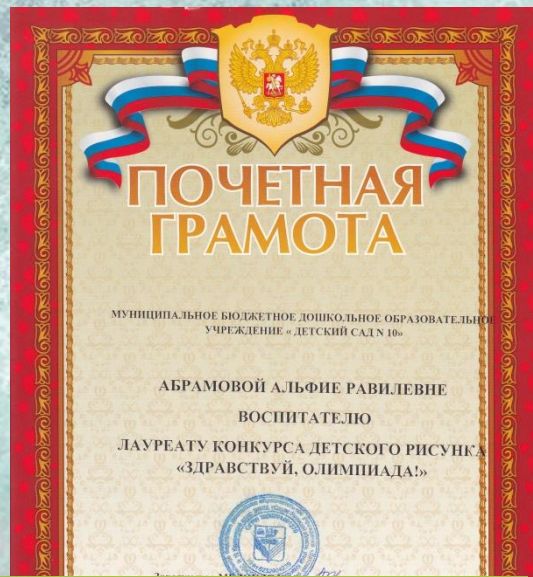
Проект
по нравственно – патриотическому воспитанию:
«Родной край».



Проект по физическому воспитанию: «Игровой стретчинг».



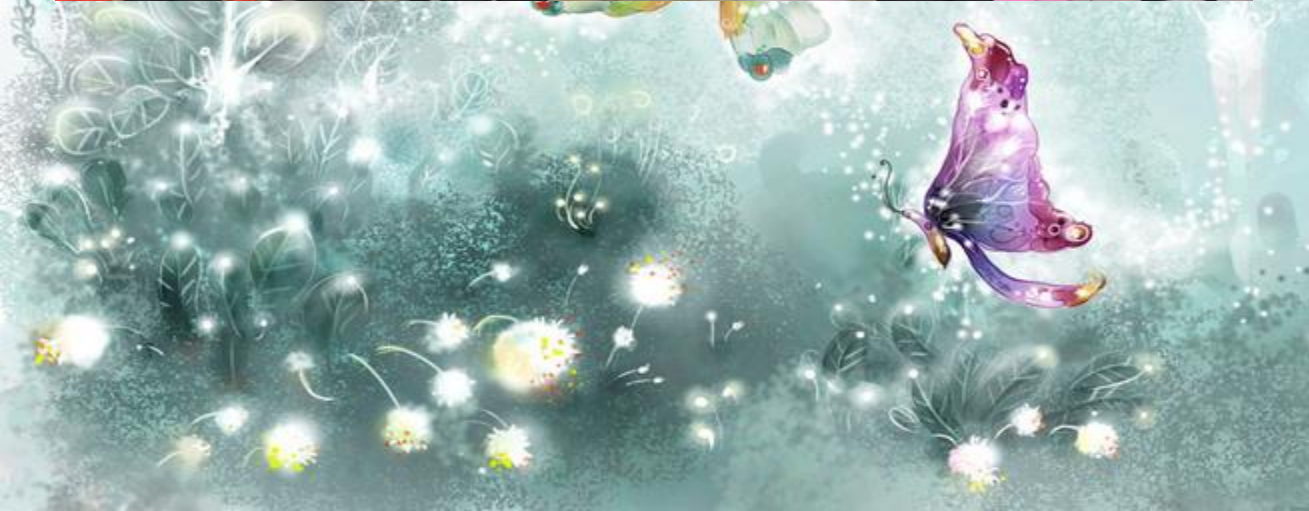
Мои достижения



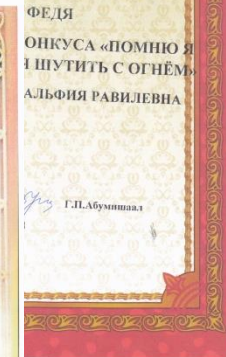
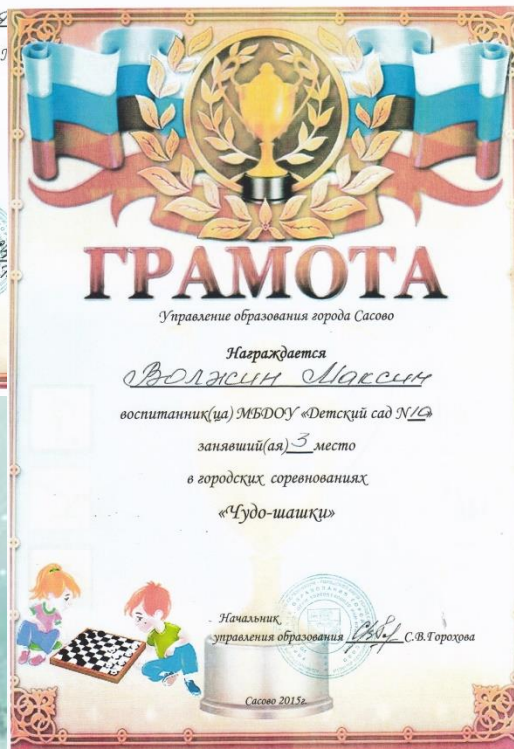
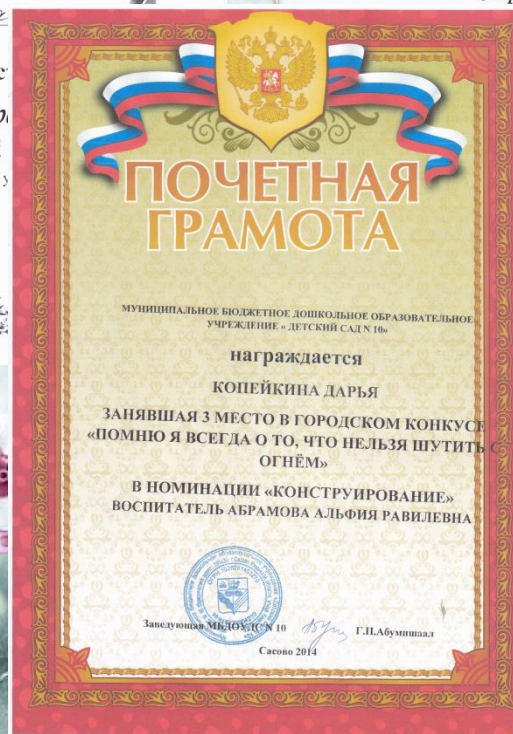
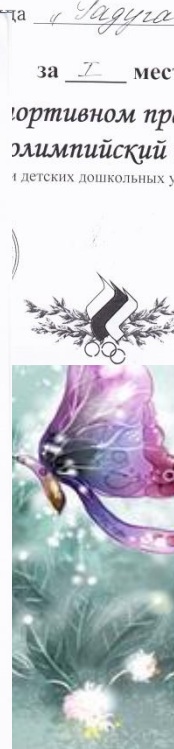
Праздники , развлечения...







Мои воспитанники участвуют в городских конкурсах





На прогулке



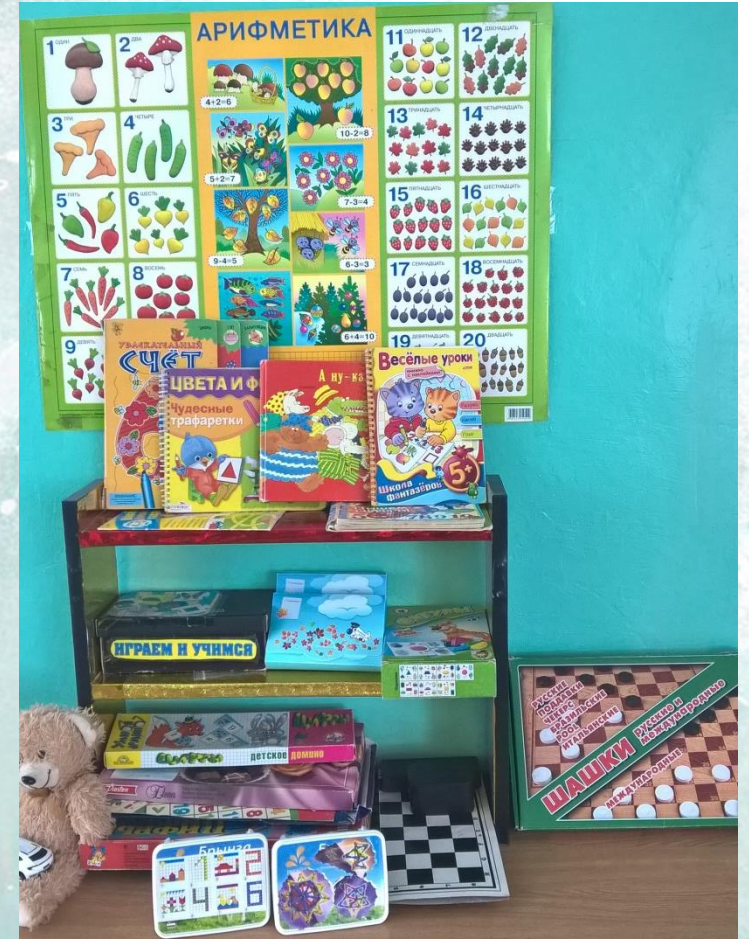


На занятиях





Развивающая среда



Работа с родителями

Использую традиционные формы работы: беседы, консультации, родительские собрания. Также анкетирование, музыкальные и спортивные праздники с участием родителей, конкурсы семейных рисунков, поделок, выставок, мини-музеев в группе...







Работа с педагогами



Принимаю активное участие в жизни детского сада







Игровой стретчинг



Актуальность

Игра всегда являлась для детей любимым занятием, и с ее помощью можно было увлечь ребят в любой вид занятий.

Поэтому игровая деятельность прослеживается буквально во всех сферах обучения и развития ребенка. Затронула она также и оздоровительную систему

К ценным методикам, которые направлены на борьбу с различными детскими недугами и их профилактику, относится игровой стретчинг.



Цель работы

способствовать укреплению физического и психического здоровья детей и гармоничного развития личности каждого ребенка



Задачи

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
- формировать навыки выразительности, пластичности движений.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, закрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Здоровый образ жизни – это «результат действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья».

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.



ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



Виды здоровьесберегающих технологий

Технологии эстетической направленности

Гимнастики: пальчиковая, язычковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, коррекционная, ортопедическая

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация

Технологии обучения здоровому образу жизни

физкультурное занятие, проблемно-игровые технологии, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь

Коррекционные технологии

арттерапия, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая ритмика

Стретчинг (растягивание) - это комплексные упражнения, которые положительно влияют на весь организм, улучшая самочувствие человека, способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей, содержат в себе основу лечебной физкультуры





баллистический

The diagram is set against a whimsical, painterly background of a forest floor with glowing mushrooms, butterflies, and ethereal light. It features a central teal oval with the title 'методы проведения стретчинга' in red. This central oval is surrounded by four orange ovals, each containing a method name in black text. The ovals are connected by a thick orange line that forms a circle around the center. The methods listed are 'баллистический' (top), 'медленный' (right), 'статистический' (bottom), and 'пассивный' (left).

**методы
проведения
стретчинга**

медленный

статистический

пассивный

Принципы организации занятий стретчингом

Наглядность

Доступность

Систематичность

Закрепление навыков

Индивидуально – дифференциальный подход

Сознательность

Упражнения игрового стретчинга улучшают осанку, укрепляют мышцы, делая их эластичными, гибкими, разрабатывают суставы, способствуют развитию эмоционального равновесия, усидчивости, концентрации внимания дошкольников.



Упражнениями стретчинга можно заниматься индивидуально или в группе. При групповых занятиях учитываются возрастные особенности детей.

Занятия игрового стретчинга состоят из трех частей, сочетающие динамические и статические формы работы мышц под музыкальное сопровождение.



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

**1 ЧАСТЬ
ВВОДНАЯ**

**2 ЧАСТЬ
ОСНОВНАЯ**

**3 ЧАСТЬ
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ**

В первой части выполняется музыкальная разминка, задача которой подготовить детский организм к дальнейшим нагрузкам: к более сложным и интенсивным упражнениям игрового стретчинга.

В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.



Во второй части дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, а также закрепляют ранее изученные. Именно на этом этапе идет включение упражнений стретчинга, направленных на развитие и укрепление физических данных детей.

Все движения должны быть переплетены с сюжетом сказки, которая специально подбирается под тему занятия и постепенно рассказывается в его процессе. В конце этапа дети играют в подвижную игру, цель которой – развитие двигательной активности и коммуникативных качеств.



В третьей (заключительной) части занятия решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями.

Упражнения на релаксацию учат детей снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться, выполняются также в игровой форме.



Примеры игрового стретчинга

«Птица»

Растягивание мышц спины и ног.



«Кошка»

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации.



«Веточка»

Улучшает гибкость позвоночника ,способствует увеличению роста.



«Рыбка»

Улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность.



«Муравей» Повороты и наклоны туловища



«Жучок»

Укрепление мышц бедер и ног



«Пчелка»

Укрепление плечевого пояса



Все занятия и физические упражнения стретчинга проводятся в интересной, театральной форме.

Перевоплощение в любимых сказочных и мультипликационных героев в процессе занятий еще больше заинтересовывают детей в выполнении нужных движений. Делаются они без какого-либо вмешательства со стороны, а их медленный темп дает возможность ребенку прочувствовать все свое тело, при этом сохраняется максимальная безопасность для здоровья.

НА СВЕТЕ ЕСТЬ МНОГО РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИЙ,
И В КАЖДОЙ ЕСТЬ ПРЕЛЕСТЬ СВОЯ.
НО НЕТ БЛАГОРОДНЕЙ, НУЖНЕЙ И ЧУДЕСНЕЙ
ЧЕМ ТА, КЕМ РАБОТАЮ Я!



Спасибо за внимание!