

**ФГБОУ «Прогимназия «Снегири»
Управления делами Президента Российской Федерации**

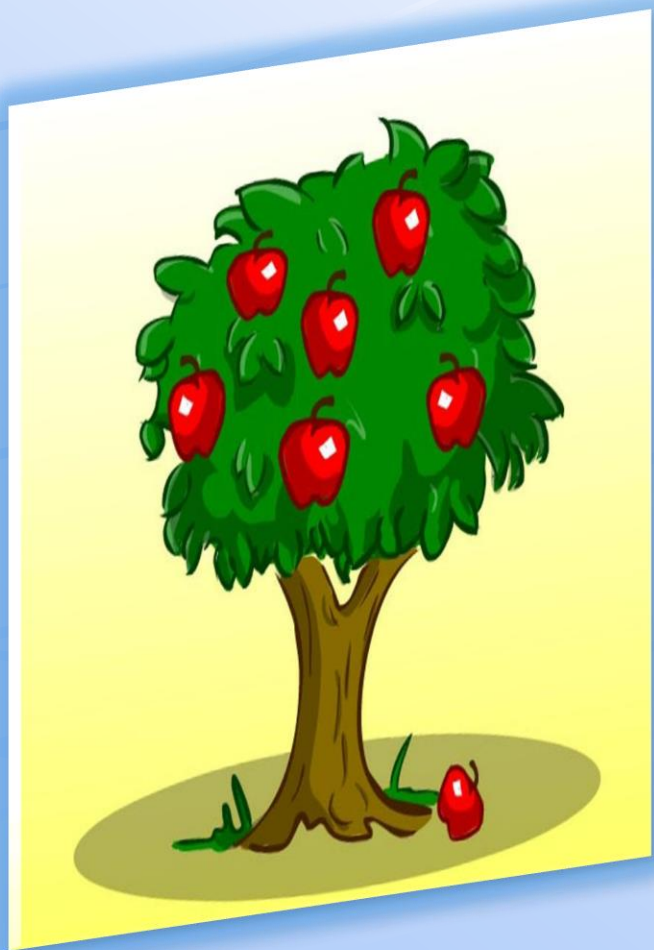
**ПОРТФОЛИО
инструктора
по физической культуре
Опариной
Елены Николаевны**



Визитная карточка

Ф.И.О.	Опарина Елена Николаевна
Дата рождения	19 июля 1970 года
Образование	Высшее: Московский государственный областной университет г.Москва, педагог по физической культуре Профессиональная переподготовка: ООО «Инфоурок» г.Смоленск тренер – преподаватель Профессиональная переподготовка: ООО «Развитие плюс» г.Новосибирск Инструктор-методист по адаптивной физической культуре
Место работы	ФГБОУ «Прогимназия «Снегири»
Должность	Инструктор по физической культуре
Квалификация	Высшая квалификационная категория
Педагогический стаж	28 лет
В данном учреждении	21 год
Электронный адрес	elena_oparina70@mail.ru

Мое педагогическое кредо



*“Всё, что я хотел бы знать, -
это ЯБЛОНЯ.*

*Всё, что я знаю, - ВЕТВЬ
яблони.*

*Всё, что я могу передать
ученикам, – это ЯБЛОКО.*

*Всё, что останется в них, -
это СЕМЕЧКО.*

*Но из любого СЕМЕЧКА
может вырасти ЯБЛОНЯ ...”*

Ж. Эрве-Базен

МОЙ ВЗГЛЯД НА МИР:

*«Есть желание – будут
возможности.
Будут действия – появится
результат»*

НЕ БОЙСЯ ПАДАТЬ – УЧИСЬ ВСТАВАТЬ !!!



Название учебного заведения	Квалификаци я	Специальность	№ документа
Московский государственный областной университет г.Москва	Педагог по физической культуре	Физическая культура	ВСА 0025943 от 28 июня 2004
Центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки ООО «Развитие плюс» г.Новосибирск	Инструктор- методист по адаптивной физической культуре	Профессиональна я переподготовка	ЕП-23-2018 от 17 декабря 2018
ООО «Инфоурок» по программе «Организация деятельности тренера по волейболу» г.Смоленск	Тренер - преподаватель	Профессиональна я переподготовка	81912 от 03 февраля 2021



Самообразование

Срок обучения	Название курса повышения квалификации	Обучающая организация	Количество часов	№ документа
03 апреля 2026	Курс «Сибборд-фитнес для детей 3-10 лет», направленный на оздоровление и укрепление физического здоровья детей	Институт Сибборда Институт эффективного обучения и развития мозга	38 часов	№174
С 10 декабря 2025 по 14 февраля 2026	«Нейросети в работе педагога: приемы, чтобы облегчить подготовку уроков, выступлений и документов»	НОЧУ ОДПО «Акцион-МЦФЭР»	80 часов	
С 05 по 30 ноября 2025	«Оказания первой помощи пострадавшим на производстве»	НОЧУ ОДПО «Акцион-МЦФЭР»	16 часов	№159005718



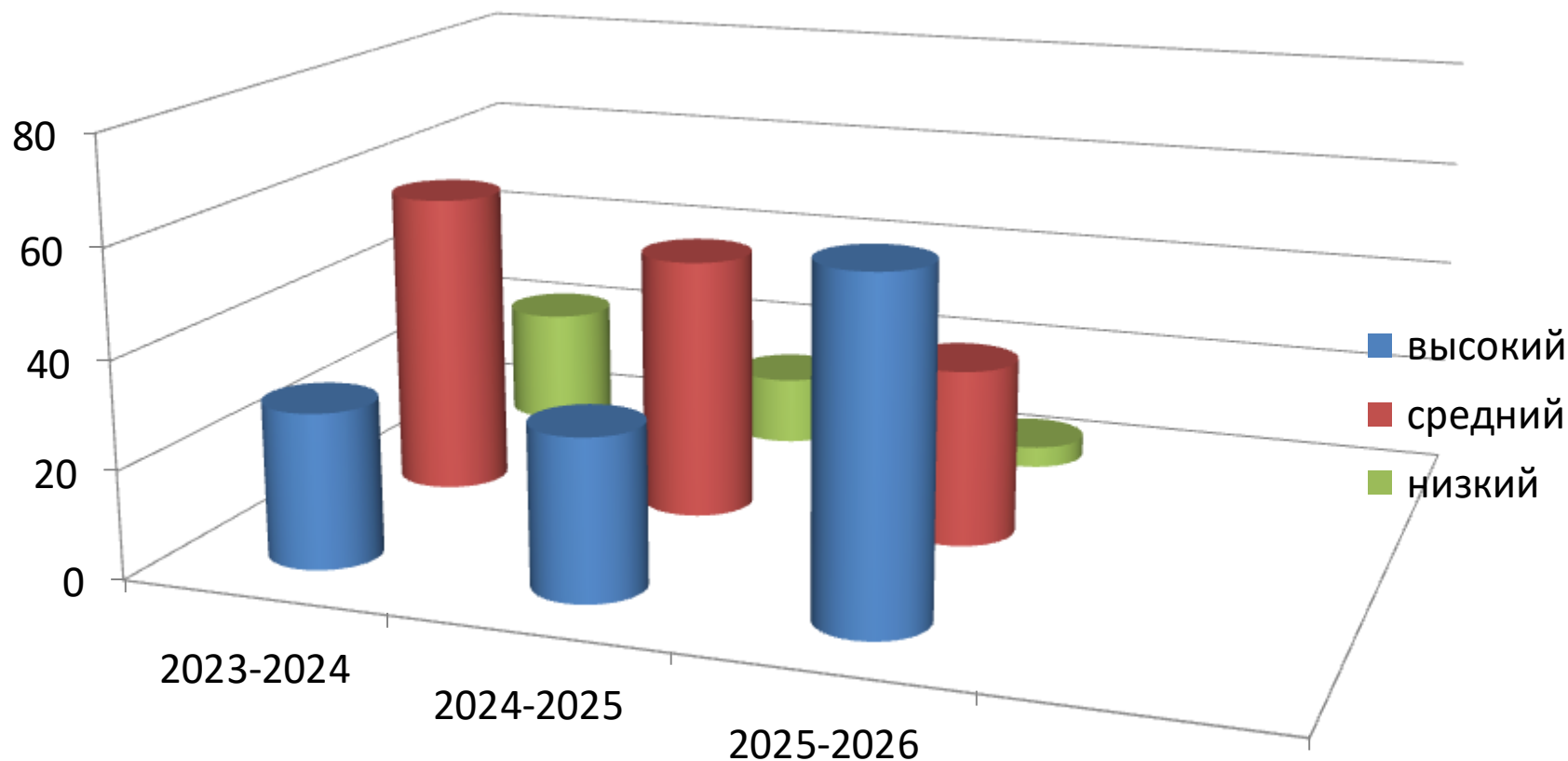
Самообразование

Год	Тема самообразования	Консультация (гиперссылка)
2025-2026	Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста посредством подвижных игр	
2024-2025	Использование координационной лестницы в работе с детьми дошкольного возраста	
2023-2024	Кинезиология - развитие умственных способностей и физического здоровья дошкольников через определенные виды упражнений	https://disk.yandex.com/d/ypDKKY7RdPNvYA https://disk.yandex.com/i/Nx4A3fupZQUIww

Участие в разработке и составлении образовательных рабочих программ

1. Основная общеобразовательная программа - образовательная программа дошкольного образования на 2026-2027 учебный год
2. Рабочая программа по обучению детей плаванию по программе Т.И. Осокиной, Тимофеевой Е.А., Богиной Т.Л.) «Обучение плаванию в детском саду» на 2026-2027 учебный год
3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение спортивным видам плавания» возраст 7-8 лет на 2026-2027 учебный год
4. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение спортивным видам плавания» возраст 4-7 лет на 2026-2027 учебный год
5. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» возраст 7-9 лет на 2026-2027 учебный год
6. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» возраст 5-7 лет на 2026-2027 учебный год
7. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» возраст 7-9 лет на 2026-2027 учебный год
8. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сиббординг-фитнес» возраст 5-11 лет на 2026-2027 учебный год

Уровень физической подготовленности детей ДО
ФГБОУ «Прогимназия «Снегири»
по результатам мониторингового исследования
образовательного процесса
за 2025-2026 уч.г.



Личный вклад в повышение качества образования



Участие в педагогических конкурсах



Участие в педагогических конкурсах



Международный конкурс профессионального мастерства для педагогов «Лучшая педагогическая разработка»



Участие во всероссийском форуме «Ориентиры детства.4.0» «Ориентиры детства.5.0» «Ориентиры детства.6.0»



Публикации



Публикации



Обобщение опыта работы

личный сайт в
специализированном
сервисе для
работников
образования
"Педагогический
ресурс"
Постоянный адрес
сайта в сети
Интернет:
<https://педагогический-ресурс.рф/id4464089>



Награды за достижения в педагогической деятельности



физкультурные
досуги,
спортивные
праздники,
развлечения

физическая
культура
(занятия)

утренняя
гимнастика

индивидуальная
работа с детьми

самостоятельная
двигательная
деятельность

**Формы
организации
двигательной
активности
детей**

упражнения для
профилактики
плоскостопия и
нарушения
осанки

подвижные игры,
и физические
упражнения на
воздухе

физкультура
на улице

дыхательная и
пальчиковая
гимнастика

закаливающие
процедуры

гимнастика
пробуждения
после дневного
сна

физкультминутки

гимнастика
для глаз

Организация занятий по физической подготовке:



Круговая тренировка



Элементарные действия игры в баскетбол



Нестандартное оборудование – координационная лестница





Тематические занятия



Утренняя гимнастика



Профилактика плоскостопия и нарушения осанки



Игры-эстафеты



Индивидуальная работа с детьми



Кинезиологические упражнения



Физкультура на улице



Физкультура на улице



Подвижные игры



Физические упражнения на воздухе



Спортивные упражнения на воздухе



Упражнения с лентой, скакалкой, мячом



Нейродиск с помпоном - развивающий нейротренажер



Сибирский борд - тренажёр для стимуляции мозжечка



Настольный теннис





Дыхательная гимнастика



Закаливающие процедуры



Презентация «Первые шаги к ГТО»



Сдача норм ГТО -2026



Сдача норм ГТО -2025





Аквааэробика



Синхронное плавание



Я умею плавать



Праздник «День Нептуна»



Технология водного Тимбилдинга



Открытое игровое занятие с использованием «Теремок»



Открытое занятие с использованием координационной лестницы «Путешествие на автобусе»



Сюжетно-образовательная деятельность «Цирк зажигает огни» с использованием спортивного оборудования по кинезиологии



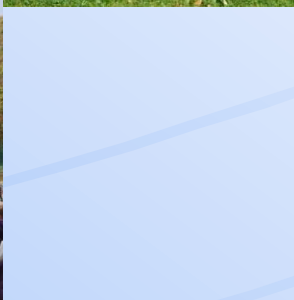
Мультимедийная презентация "Немного о беге"



"Кросс нации -2026"



"Кросс нации - 2025"



Физкультурное развлечение «День государственного флага Российской Федерации»



Спортивный праздник на 23 февраля



Презентация «Зимние виды спорта»



Спортивный праздник «Зимние виды спорта»



Лыжня России -2026



Спортивный досуг "Зимние забавы Бабы Яги"

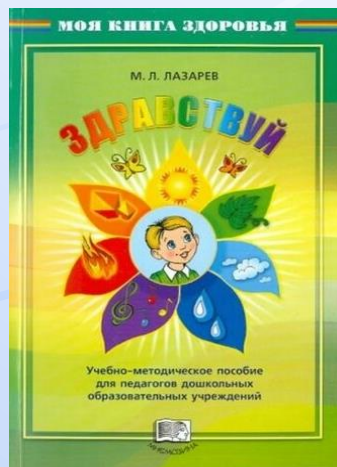


Мини – проект «Неделя Здоровья»

На основе оздоровительно-развивающей программы
М.Л. Лазарева «Здравствуй»



Вита (стихия звуков) – музыкант, обучает пению, речи, знакомит со звуками живой и неживой природы, музыкой.



Ростик (стихия дерева) – диетолог, знакомит с ритмом питания, режимом дня, ритмами природы, представителями флоры.



Йоник (стихия воздуха) – медик, обучает дыханию, полетам в небо, в космос, знакомит со звездным небом, навыками первой медицинской помощи.



Орсин (стихия жизни, живой и неживой материи) – психолог, учит мальчиков и девочек играм на общение, проводит уроки воспитания.



Юные учителя здоровья

Огник (стихия огня) – юный спортсмен, учит движениям и способам достижения цели (движение к цели), знакомит с представителями фауны.



Яник (стихия света) – ученый, светлый луч знаний, учит образному и логическому мышлению.



Капелька (первостихия воды) – эколог, знакомит с экологическими явлениями, реками, океанами, обучает правилам гигиены и закаливания.

Неделя Здоровья

Утренняя гимнастика с родителями



Квест – игра "Сокровища тайной комнаты"



Квест – "Цветок Здоровья"



Праздник здоровья



Презентация «День неизвестного солдата»



Военно-спортивная игра «Зарница»



Физкультурное развлечение «Игровой марафон» с использованием русских народных игр



Пиратский квест «Тайна Джека Воробья»



Пиратский квест «Сокровища пиратов»»



Работа с родителями (совместные праздники и соревнования) Спортивный праздник "Папа может все!" на День отца



Спортивный праздник — «Весёлое семиборье» для мам



Спортивный праздник

«Спорт поможет нам везде: в семье, учебе и труде»



Спортивный праздник "Супер - папа!"



Нетрадиционные формы работы с родителями – Флешмоб



Новая форма проведения мероприятий - Тимбилдинг



Взаимодействие с коллективом



Притча об Учителе

Когда родился новый учитель, к его колыбели спустились три феи.

И сказала **первая фея**: «Ты будешь вечно молод, потому что с тобой всегда будут дети».

Вторая фея произнесла: «Ты будешь красив мыслями и душой, потому что нет более благородного призвания, чем дарить сердце детям».

Третья фея предрекла: «Ты будешь бессмертен, потому что ты продолжишь свою жизнь в своих учениках».

