

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

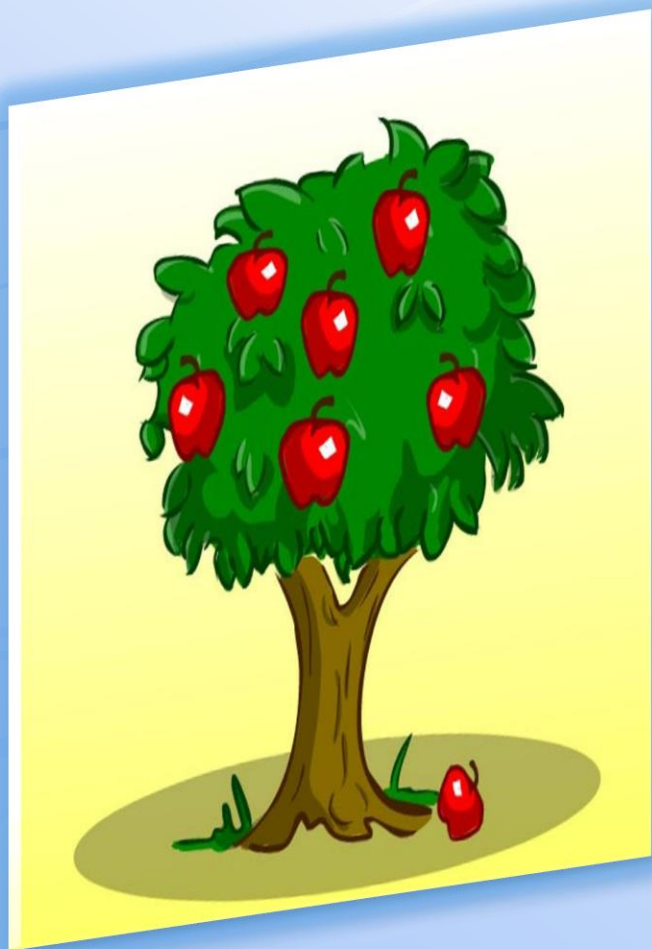
**ПОРТФОЛИО
инструктора
по физической культуре
Опариной
Елены Николаевны**



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	27 лет
В данном учреждении	20 лет
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 !!!



Сведения об образовании

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	Профессиональ ная переподготовка	ЕП-23-2018 от 17 декабря 2018
ООО «Инфоурок» по программе «Организация деятельности тренера по волейболу» г.Смоленск	Тренер - преподавател ь	Профессиональ ная переподготовка	81912 от 03 февраля 2021

Сведения об образовании



Самообразование

Год	Тема самообразования	Консультация (гиперссылка)
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
2022-2023	Спортивный тимбилдинг для детей	https://disk.yandex.com/i/p3CVdG98XhpP4A https://disk.yandex.com/i/YIFJ5LCoYLO5qA

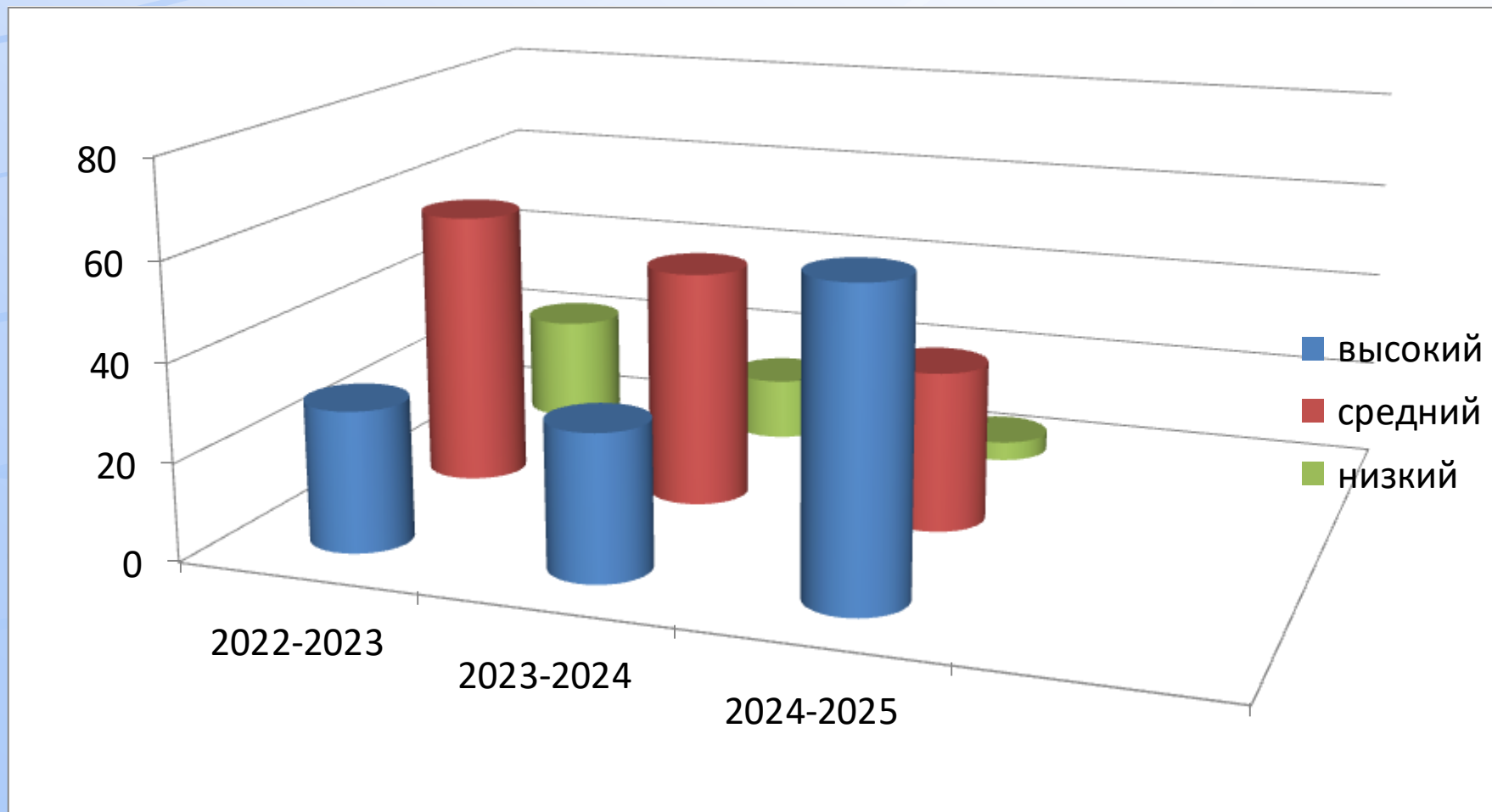
Самообразование

Срок обучения	Название курса повышения квалификации	Обучающая организация	Количество часов	№ документа
С 01 по 31 июля 2023г.	ФОР ДО: изменения в образовательной программе, работа с родителями и обязательные педтехнологии»	НОЧУ ОДПО «Акцион-МЦФЭР»	72 часа	У2023221381 от 01.08.2023
С 01 по 14 октября 2022	«Правила оказания первой помощи пострадавшим»	НОЧУ ОДПО «Акцион-МЦФЭР»	16 часов	У2023184985 от 15.06.2023

Участие в разработке и составлении образовательных рабочих программ

1. Основная общеобразовательная программа - образовательная программа дошкольного образования на 2025-2026 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 2025-2026 учебный год
3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение спортивным видам плавания» возраст 7-8 лет
4. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение спортивным видам плавания» возраст 4-7 лет

Уровень физической подготовленности детей ДО
ФГБОУ «Прогимназия «Снегири»
по результатам мониторингового исследования
образовательного процесса
за 2024-2025 уч.г.



Личный вклад в повышение качества образования



Личный вклад в повышение качества образования



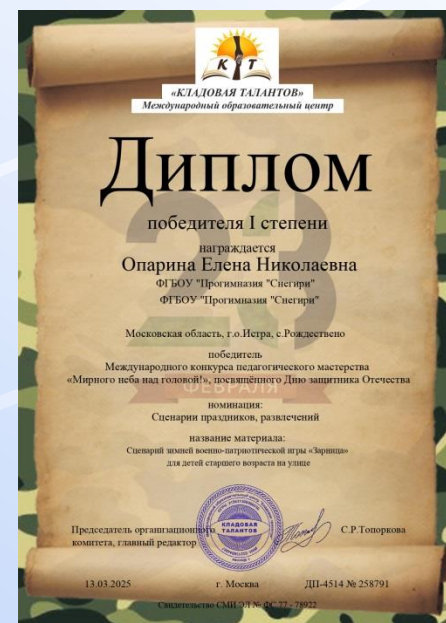
Участие в педагогических конкурсах



Участие в педагогических конкурсах



Участие в педагогических конкурсах



Международный конкурс профессионального мастерства для педагогов

«Лучшая педагогическая разработка»



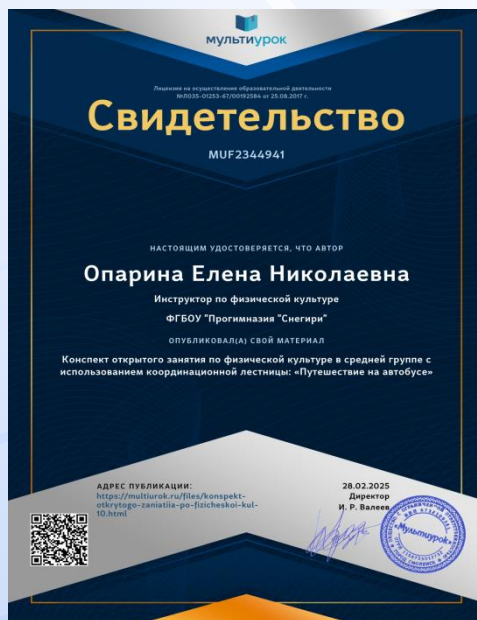
Участие во всероссийском форуме «Ориентиры детства.4.0» «Ориентиры детства.5.0»



Публикации



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

Физическая культура (занятия)



Круговая тренировка



Элементарные действия игры в баскетбол



Нестандартное оборудование – координационная лестница





Тематические занятия



Открытое занятие с использованием координационной лестницы "Путешествие на автобусе"



Сюжетно-образовательная деятельность

«Цирк зажигает огни»

с использованием спортивного оборудования

по кинезиологии



Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки



Игры-эстафеты



Физкультура на улице





Подвижные игры





Физические упражнения на воздухе





Спортивные упражнения на воздухе



Утренняя гимнастика





Дыхательная гимнастика



Закаливающие процедуры



Кинезиологические упражнения





Аквааэробика



Синхронное плавание



Индивидуальная работа с детьми



Физкультурные досуги, спортивные праздники, развлечения

Вместе с мамой я играю и здоровье сохраняю!"



«Подарок для мамы»



"Кросс нации "



Квест – игра на 23 февраля «Защитники Отечества»



Спортивный досуг "Зимние забавы Бабы Яги"



Спортивный досуг «Снежная Королева»

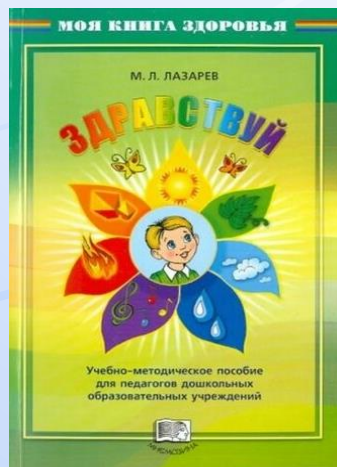


Мини – проект «Неделя Здоровья»

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.



Орси (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.



Капельня (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"



Театрализованное представление на воде «Бременские музыканты»



Презентация «Спортсмены-герои в годы Великой Отечественной войны»



«Зарница»





Военно-спортивные соревнования «Эстафета памяти»



Работа с родителями (совместные праздники и соревнования)

Спортивный праздник «Семейные веселые старты»



Работа с родителями (совместные праздники и соревнования)

Спортивный праздник «Семейные веселые старты»



Спортивный праздник

"Спорт поможет нам везде: в семье, учебе и труде"



Спортивно - игровой досуг на День отца «Лучше папы друга нет»



"Супер - папа!"





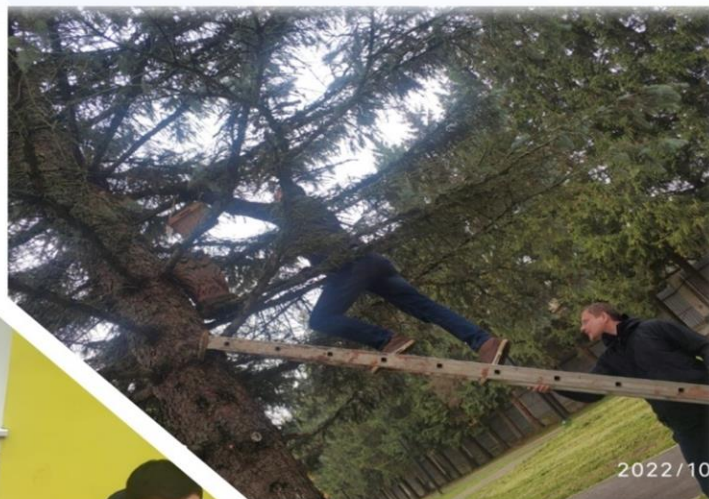
Квест – игра на 23 февраля «Солдатушки - бравы ребятушки»



Спортивный праздник на День пожилого человека
«Здоровые бабушки и дедушки –
счастливые внуки»



Квест - игра «Вместе с папой»



Нетрадиционные формы работы с родителями – Флешмоб



Новая форма проведения мероприятий - Тимбилдинг



Технология водного Тимбилдинга



Выявление и развитие способностей воспитанников Спартакиада ГТО



Сдача норм ГТО



Пиратский квест «Тайна Джека Воробья»



Пиратский квест «Сокровища пиратов»»



Физкультурное развлечение «Игровой марафон» с использованием русских народных игр





Праздник «День Нептуна»



Первые шаги в плавании





Я умею плавать



Взаимодействие с коллективом



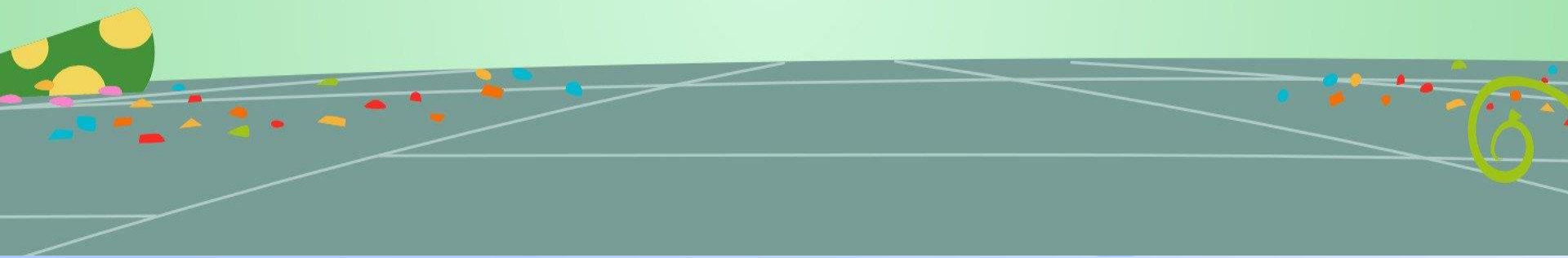
Притча об Учителе

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».



Спасибо за внимание!

