

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №1 "НАЛЬМЕС"  
А.ТАХТАМУКАЙ

*Визитная карточка  
инструктора по физическому  
воспитанию*

*Яхутль Сима Касеевна*

## ***ЯХУТЛЬ СИМА КАСЕЕВНА –***



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОМУ  
ВОСПИТАНИЮ С ВЫШЕЙ  
КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИЕЙ.  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СТАЖ 38 ЛЕТ.  
ОКОНЧИЛА МАЙКОПСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ  
УЧИЛИЩЕ В 1981 ГОДУ.  
НАЧАЛА СВОЮ ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
В МБДОУ №1 «НАЛЬМЕС»  
02 ФЕВРАЛЯ 1987 ГОДА.



**МБДОУ №1 «НАЛЬМЕС»** функционирует с октября 1986года.

Учреждение МБДОУ является **МО «ТАХТАМУКАЙСКОГО РАЙОНА»** ДЕТСКИЙ САД РАСПОЛОЖЕН В ЦЕНТРЕ. ТЕРРИТОРИЯ ДОУ ОЗЕЛЕНЕНА, ИМЕЕТСЯ 13 ИГРОВЫХ ПЛОЩАДОК С ТЕНЕВЫМИ НАВЕСАМИ, ИГРОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ЦВЕТНИКИ.

В ДОУ 13 групп, МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЗАЛ, ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ, МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ, КАБИНЕТ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА, ПЕДАГОГА-ОРГАНИЗАТОРА И УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА, МЕДИЦИНСКИЙ БЛОК (КАБИНЕТ СТАРШЕЙ МЕД.СЕСТРЫ, ПРОЦЕДУРНЫЙ И ИЗОЛЯТОР).

**ВСЕ КАБИНЕТЫ ДОУ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ РАЦИОНАЛЬНО И ПО НАЗНАЧЕНИЮ.**

В ДЕТСКОМ САДУ РАБОТАЮТ КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ И ПЕДАГОГИ. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ МБДОУ №1 «НАЛЬМЕС», РАЗРАБОТАННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ НА ОСНОВЕ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» ПОД РЕДАКЦИЕЙ И.Е. ВЕРАКСЫ И СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ СТАНДАРТАМ. ТАК ЖЕ ДОУ РАБОТАЕТ ПО ПРОГРАММЕ «ВОСПИТАНИЯ», «РАЗВИТИЯ».



**МОЕ КРЕДО - ЭТО ДВИЖЕНИЕ.**

**ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ (АРИСТОТЕЛЬ).**

ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК - ЭТО СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК. КАК ГОВОРИЛ АРИСТОТЕЛЬ, ЖИЗНЬ – ЭТО ДВИЖЕНИЕ.

А В ЧЕМ СОСТОИТ СМЫСЛ ЭТОГО ДВИЖЕНИЯ? У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖЕН БЫТЬ СМЫСЛ ЖИЗНИ, ТО, РАДИ ЧЕГО СТОИТ ДОСТОЙНО ЖИТЬ, РАЗВИВАТЬСЯ, К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ. ДВИЖЕНИЕ - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ.

МОЯ ЗАДАЧА ПРИВИВАТЬ ИНТЕРЕС К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ПРИУЧАТЬ РЕБЕНКА К ЗОЖ, ФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ ПОТРЕБНОСТЬ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ ИНТЕРЕСА К СПОРТУ.



**ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ** - ОРГАНИЗУЕТ И ПРОВОДИТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ, ОКАЗЫВАЕТ ПРАКТИЧЕСКУЮ И МЕТОДИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

ИНСТРУКТОР ПРОВОДИТ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ И ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПРОГРАММОЙ И МЕТОДИКАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ И СПОРТИВНО-МАССОВУЮ РАБОТУ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ БЕЗОПАСНОСТЬ В СПОРТИВНОМ СООРУЖЕНИИ И НА ЕГО ТЕРРИТОРИИ.



## АКТУАЛЬНОСТЬ.

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ – ОДНА ИЗ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ НАШЕГО ВРЕМЕНИ. СОГЛАСНО ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОДНИМ ИЗ ВЕДУЩИХ НАПРАВЛЕНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ БЕЗУСЛОВНО ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ, ЦЕЛЬ КОТОРОГО ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О НЕКОТОРЫХ ВИДАХ СПОРТА, ОВЛАДЕНИЕ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ С ПРАВИЛАМИ; ФОРМИРОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ НОРМ И ПРАВИЛ ЗОЖ ПРИОБРЕТЕНИЕ ОПЫТА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. В СВЯЗИ С ЭТИМ ВОЗНИКЛА НАСТОЯТЕЛЬНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДООУ ПУТЁМ ПРИМЕНЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫХ НА АКТИВИЗАЦИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОДНИМ ИЗ ЭТИХ СРЕДСТВ ЯВЛЯЮТСЯ ЗАНЯТИЯ СТЕП-АЭРОБИКОЙ.



## ЦЕЛЬ:

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (СТЕП-АЭРОБИКИ).

## ЗАДАЧИ:

1. ОПТИМИЗИРОВАТЬ РОСТ И РАЗВИТИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ).
  2. СОДЕЙСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ И ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, КРОВООБРАЩЕНИЯ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА.
  3. УЛУЧШИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ: КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ, СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СКОРОСТЬ, ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ, ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ.
  4. ЗАКРЕПЛЯТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ РИТМИЧНО ДВИГАТЬСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ХАРАКТЕРОМ МУЗЫКИ .
  5. ВОСПИТЫВАТЬ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА: ВНИМАНИЕ, СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ, НАСТОЙЧИВОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, ВЫДЕРЖКУ.
- 

## ЧТО ТАКОЕ СТЕП-АЭРОБИКА?

СТЕП-АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ – ЭТО ЦЕЛЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНЫХ ПО ТЕМПУ И ИНТЕНСИВНОСТИ, ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОТОРЫХ ИДЁТ РАБОТА ВСЕХ МЫШЦ И СУСТАВОВ. ОСОБЕННОСТЬЮ СТЕП-АЭРОБИКИ ЯВЛЯЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫПОЛНЯТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ШАГИ (СТЕП ОТ АНГЛ. STEP- ШАГ).



## ФОРМЫ РАБОТЫ.

СТЕП-АЭРОБИКА МОЖЕТ ПРОВОДИТЬСЯ: В ВИДЕ ПОЛНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРУЮЩЕГО ХАРАКТЕРА С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 25-35 МИНУТ); КАК ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 10-15 МИНУТ); В ФОРМЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ, ЧТО УСИЛИВАЕТ ЕЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ; В ВИДЕ ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ ДЕТЕЙ НА ПРАЗДНИКАХ.



# В СВОЕЙ РАБОТЕ ПРИМЕНЯЮ



## Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ОБЕСПЕЧИВАЕТ РАЗОГРЕВАНИЕ ОРГАНИЗМА, ПОДГОТОВКУ ЕГО К ГЛАВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ.

В основной части, помимо степ-аэробики, используем и такие нетрадиционные формы работы, которые пришли к нам из разных стран и континентов - это восточная гимнастика. В силовую часть включаем упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса, груди, спины, шеи и ног. Основная часть заканчивается комплексом упражнений для растягивания мышц - стретчингом.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.





**Спасибо  
за  
внимание!**