

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 87 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским садом № 87
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ Л.С. Буклинова

**Персонализированная программа наставничества
«инструктор по физической культуре – группа воспитателей»
на 2025 – 2026 учебный год**

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Актуальность: Обусловлена высоким интересом воспитанников старшего дошкольного возраста к освоению спортивной игры «прыжки через резинку», а также колossalной пользой данной игры для всестороннего развития ребенка. Она включает в себя комплекс координационных прыжковых упражнений различного уровня сложности на специализированном тренажере (основана на лучших практиках культовой игры «резиночка») и создает условия для укрепления организма, суставов и основных групп мышц, развития крупной моторики, координации движений, зрительно-пространственного восприятия.

Психологи считают «прыжки через резинку» одной из лучших подвижных игр для развития нейронных связей, межполушарного взаимодействия, улучшения памяти и называют ее «аэробикой для мозга». Занятия одинаково полезны как для подвижных, так и для медлительных детей. У первых происходит выход накопленной энергии, у вторых – тренируется необходимая им подвижность нервных процессов.

Игра способствует воспитанию у детей дисциплинированности, уравновешенности, учит коммуницировать в коллективе, а также обогащает двигательный опыт обучающихся, который они смогут использовать в своей самостоятельной двигательно-игровой деятельности.

В ходе физкультурных занятий и досугов осуществляется обучение игре на специальном тренажере. Обучение по данной программе обеспечит качественную поддержку воспитателями образовательной двигательной деятельности, организуемой инструктором по физической культуре на занятиях, а также поддержку прыжковой двигательной активности детей в ходе самостоятельной детской деятельности.

Программа наставничества разработана для группы опытных воспитателей с учетом их запросов по освоению методики обучения воспитанников спортивным прыжкам через резинку и поддержки самостоятельной инициативы детей к игре «в резиночку».

Наставляемые: опытные воспитатели группы старшего возраста;

Наставник: инструктор по физической культуре первой квалификационной категории, прошла базовый курс обучения по программе «Теория и методика обучения спортивным прыжкам через резинку» при межрегиональной физкультурно-спортивной организации «Федерация спортивных прыжков через резинку», подготовила команду-победителя физкультурного мероприятия по спортивным прыжкам через резинку среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений Фрунзенского района «Прыгай вместе с нами», участвовала в организации и проведении данного мероприятия совместно с директором и представителями регионального отделения Санкт-Петербурга по спортивным прыжкам через резинку и начальником отдела организации физкультурных и массовых мероприятий Центра физкультуры и спорта Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Цель: оказание поддержки в использовании технологии обучения детей прыжкам через резинку и создания условий для поддержки инициатив воспитанников старших групп к играм «в резиночку».

Задачи:

- способствовать обогащению профессиональных знаний в области физического развития детей и организации физкультурных мероприятий соревновательного характера;
- знакомить с необходимыми теоретическими знаниями по обучению старших дошкольников спортивной игре «прыжки через резинку» (методы и приемы организации образовательной деятельности, спортивные атрибуты и оборудование);
- обучить базовым техническим приемам выполнения упражнений прыжков через резинку;

- способствовать созданию условий для творческого использования детьми освоенной техники прыжков через резинку в самостоятельной двигательно-игровой деятельности.

Ожидаемые результаты: участие в подготовке детей к физкультурным мероприятиям – соревнованиям по прыжкам через резинку.

Содержание деятельности: поддержка организации и проведения прыжковых упражнений с воспитанниками в ходе организованной двигательной деятельности на физкультурных занятиях и досугах, а также детских самодеятельных игр «в резиночку» в процессе самостоятельной детской деятельности.

Вид наставничества педагогических работников: «педагог – группа педагогов».

Формы наставничества: взаимодействие между инструктором по физической культуре, представляющим свой опыт и используемые технологии обучения детей дошкольного возраста прыжкам через резинку, и группой опытных воспитателей, желающих получить поддержку и повысить уровень своей квалификации по данной проблеме в течение учебного года.

Особенности реализации: взаимодействие наставника и наставляемых очное на групповой основе с учетом индивидуальных запросов наставляемых.

Сроки реализации: 1 октября 2025г. – 31 мая 2026г.

Расписание встреч: одна-две встречи ежемесячно.

Технологии:

- Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2024.
- Ветрова Е.Н. Прыжки через резинку как метод двигательной нейрокоррекции детей // Современная начальная школа. 2023. № 11 (54).
- «Прыгай выше головы»: Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности / Автор – сост. Ветрова Е.Н., президент МОФСО «Федерация спортивных прыжков через резинку», директор АНО «Территория . - здорового спорта» (Спортивные прыжки через резинку). – М.: 2023.
- Ершова Н.С. Развитие ребенка: спорт и когнитивные способности, есть ли связь? [Электронный ресурс]. URL: <https://rzd-medicine.ru/news/razvitie-rebenka-sport-i-kognitivnye-sposobnosti-est-li-svyaz>
- 5 советских дворовых игр, которым теперь дети учатся у нейропсихологов, чтобы справляться со школой. [Электронный ресурс].. URL: <https://kulturologia.ru/blogs/251120/48260/>
- Сообщество «Прыжки через резинку». [Электронный ресурс]. - URL: https://vk.com/wall-174895371_612 Дата доступа: 10.05.2025.
- Глебова Е., нейропсихолог. Футбол и скакалка сделают из ребенка отличника: Какие игры полезны для мозга. [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.pravmir.ru/futbol-i-skakalka-sdelayut-iz-rebenka-otlichnika-nejropsiholog-elena-glebova/>
- Игра, рожденная пионерией: история игры в «резиночку». [Электронный ресурс]. - URL: <https://dzen.ru/a/ZHC-KYKU1iuNZPiS>

Перечень мероприятий (план реализации):

Срок	Содержание деятельности наставника и наставляемых	Формы деятельности	Промежуточные результаты
Октябрь	<p>№ 1. История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Ознакомление с техникой безопасности (форма одежды и обувь). Инструктаж выполнения упражнений с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений (во внутреннем периметре тренажера должен находиться только один обучающийся).</p>	<p>Презентация по истории игры в резиночку. Подвижная игра «Удочка» - что помогает определить. Почему упражнения названы координационными? Ознакомление с обучающими карточками со схемами упражнений.</p>	Разработка инструктирующей беседы по правилам безопасности при игре в резиночку.
Ноябрь.	<p>№1. Материально – техническое обеспечение обучения детей: Спортивный тренажер для прыжковых упражнений. Резинки для игры «Резиночка» плоские и круглые. Секундомер. Счетчик для подсчета прыжков. Обучающие карточки с названиями и схемами упражнений игры. Карточки с изображениями, иллюстрирующими название упражнений. Координационная лестница. Скалки.</p>	<p>Рассматривание предметов. Знакомство с из устройством и действием. Сравнение разных видов резинок для прыжков, опробование их свойств.</p>	Включение комплекта карточек в РППС группы для рассматривания.
Декабрь	<p>Виды упражнений. Объяснение и показ. Методы и приемы организации образовательной деятельности: для чего используются. №1. Базовые простые упражнения. Наглядный метод. Показ педагогом упражнений. Наглядные пособия: иллюстрации, рисунки, фотографии, схемы, видеофильмы.</p> <p>№ 2. Базовые простые упражнения. Словесный метод: объяснение, проговаривание названий упражнений, описание (упражнений, правил игры, схем), словесные инструкции (по технике безопасности, а также команды, беседы, вопросы к обучающимся. Для заинтересования обучающихся используются считалки, стихотворения, загадки, сюжетные рассказы.</p>	<p>Сравнение доходчивости показа педагогом техники упражнения и видеопоказа.</p> <p>Практикум по описанию техники упражнений.</p>	Подборка считалок, загадок, стихотворений к игре в резиночку.

Январь	<p>Виды упражнений. Объяснение и показ.</p> <p>Методы и приемы организации образовательной деятельности: для чего используются.</p> <p>№1. Базовые простые упражнения.</p> <p>Практический метод: многократное повторение упражнений без усложнений и с усложнениями, в игровой и соревновательной форме.</p> <p>Отработка с усложнением: усложнение за счет высоты резинки; за счет связок упражнений.</p> <p>Отработка техничности.</p> <p>Чередование нагрузки. Необходимость передышки.</p>	<p>Просмотр вариантов усложнений и чередования нагрузки.</p>	<p>Подборка в РППС наглядно-иллюстративного материала к игре. Вопросник к беседе об игре в резиночку.</p>
Февраль	<p>Виды упражнений. Объяснение и показ.</p> <p>Методы и приемы организации образовательной деятельности: для чего используются.</p> <p>№ 1. Базовые простые упражнения.</p> <p>Игровой метод: игровые приемы с использованием обучающих карточек.</p> <p>№ 2. Соревновательный метод. В процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.</p> <p>Активные методы обучения, создающие положительный эмоциональный настрой (подвижные игры, музыкальные композиции) и активизирующие детский опыт (видеозаписи и презентации), методы стимулирования деятельности (поощрение, одобрение).</p>	<p>Творческий поиск: варианты игровых заданий с карточками.</p> <p>Разбор сценария соревнования по прыжкам через резинку. Предложение активизирующих приемов: игровой персонаж (какой?), флешмобы, подвижные игры (какие?)</p> <p>Как поощрить проигравших?</p>	<p>Подборка флешмобов к утренним гимнастикам.</p>

Март	<p>№ 1. Упражнение на скорость. Техника выполнения упражнения «Берёзка» на скорость.</p> <p>Практика: Разминка – общеразвивающие упражнения и игры, развивающие скорость, быстроту реакции. Освоение техники выполнения упражнения «Берёзка» на скорость за 30 секунд, в конце каждого занятия с фиксацией результатов.</p> <p>№ 2. Комбинация упражнений «Фристайл».</p> <p>Объяснение и показ соединения упражнений и прыжков в комбинацию упражнений под музыку.</p>	<p>Выполнение упражнения в ходе соревнования: Вопросы и команды. Как считать прыжки, как оценивать в баллах.</p> <p>Обсуждение: варианты выбора упражнений какие усложнения комбинаций возможны?</p>	<p>Участие в проведении соревнования в своей группе в качестве судьи-помощника инструктора по физической культуре.</p>
Апрель	<p>№ 1. Комбинация упражнений «Фристайл».</p> <p>Соединение упражнений и прыжков в комбинацию упражнений под музыку.</p>	<p>Обсуждение: какие варианты усложнения комбинаций возможны?</p> <p>Организация</p>	<p>Видеозаписи комбинаций, придуманных детьми.</p>
Май	<p>Методы (формы) диагностики: наблюдение за выполнением прыжкового упражнения; опрос: устное словесное общение по вопросам техники безопасности, содержания упражнения, последовательности выполнения движений.</p> <p>Тестирование сформированности умений прыжков через резинку. Формы фиксации результатов.</p> <p>Ориентировочные показатели физической подготовленности мальчиков и девочек 5,6,7 лет по прыжкам через резинку.</p>	<p>Творческий отчет наставника на итоговом педсовете, включающий отзывы педагогов старших групп.</p>	<p>Фotoотчеты по итогам работы для представления родителям воспитанников (на цифровых ресурсах ДОУ или в портфолио групп).</p>