



**ГКДОУ «ПАНТЕЛЕЙМОНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД  
«РОМАШКА» ЯСИНОВАТСКОГО М.О.» ДНР**

**Портфолио**

**Воспитателя  
Валиулиной Елены Михайловны**

**«Наши дети остаются в нас. А мы  
остаемся в наших детях»**

**М.С. Гуцериев**

# Содержание:

1. Личные данные.
2. Тема исследования. Актуальность проблемы.
3. Результаты педагогического исследования.
4. Методическая деятельность.

# 1. Личные данные

- Дата рождения: 03.02.1977 г.
- Образование: среднее (Макеевское педагогическое училище 2009 год).
- Стаж педагогической работы – 17 лет.
- Должность: воспитатель дошкольного учреждения.
- Полное название образовательной организации: ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПАНТЕЛЕЙМОНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГ ВИДА ЯСИНОВАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
- Дата предыдущей аттестации: 25.03.2021 г.
- Дата прохождения курсов повышения квалификации – с 22.05.2023 по 02.06.2023

- Документ об освітанні:



• Удостоверение о повышении квалификации:

ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА  
 МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
 ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»



# УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

QB 7823322303

Действительно при предъявлении диплома  
 о среднем профессиональном или высшем образовании  
 Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Василюшина Елена Александровна  
 прошел(а) повышение квалификации на факультете повышения  
 квалификации и профессиональной переподготовки  
 Государственного бюджетного образовательного учреждения  
 дополнительного профессионального образования  
 «Донецкий республиканский институт развития образования»  
 по программе повышения квалификации

Содержание и организацию познавательного  
 процесса реализует Центр дополнительного  
 образования в соответствии с учебными  
 программами, утвержденными  
 с 22.05.2023 по 02.06.2023

в объеме 78 часа(ов)

За время обучения изучил(а) дисциплины, сдал(а) экзамены и зачеты

№ п/п	Наименование дисциплин	Общее количество часов	Оценка
1.	Академический инвариантный блок	16	зачтено
2.	Специальный инвариантный блок	42	зачтено
3.	Вариативный блок	14	зачтено
	Итоговая аттестация	6	отлично
	Всего	78	

Защитил(а) курсовую работу с оценкой \_\_\_\_\_ по теме:

не предусмотрено

Прошел(а) стажировку в (на):  
 не предусмотрено

Получил(а) послекурсовое задание на тему:  
 не предусмотрено



Министр Е. В. Павлова  
Заместитель Н. В. Романченко

Регистрационный номер 4888

Дата выдачи 02.06.2023 г.

• Грамоты:



• Грамоты:





# Сертификат

Участника курса

Концептуальные основы проведения ВСОКО

***Валулина Елена Михайловна***

Образовательный курс: 4 часа

Директор Всероссийского Форума  
«Педагоги России: инновации в образовании»  
Пиджакова В.В.



Лицензия ЛО34-01277-66/00193666 АНО ДПО «ЛингваНова»  
ОГРН 11066600005126 решение о предоставлении  
Приказа от 09.01.2020 №06-лп, внесении изменений и дополнений  
Приказа от 11.06.2021 №230-лп

17-21 июня 2024 год



# Сертификат

Участника курса

Система оценки качества образования:  
как собрать отдельные элементы в работающую систему?

***Валулина Елена Михайловна***

Образовательный курс: 4 часа

Директор Всероссийского Форума  
«Педагоги России: инновации в образовании»  
Пиджакова В.В.



Лицензия ЛО34-01277-66/00193666 АНО ДПО «ЛингваНова»  
ОГРН 11066600005126 решение о предоставлении  
Приказа от 09.01.2020 №06-лп, внесении изменений и дополнений  
Приказа от 11.06.2021 №230-лп

17-21 июня 2024 год

# СЕРТИФИКАТ

Валиулина

Елена

27 января 2025 г.

принял(а) участие в вебинаре

**Развитие мелкой моторики и графических навыков  
у детей 3-7 лет как компонент подготовки к школе**

продолжительностью 2 часа(ов)

Генеральный директор  
АО «Издательство «Просвещение»  
Д.А. Климишин



2025

# ДИПЛОМ

Участника экспертного сообщества

Использование образовательной платформы Сферум  
и Вконтакте в процессе обучения в условиях реализации  
Федеральной образовательной программы

**Валиулина Елена Михайловна**

Образовательный курс: 36 часов

Директор Всероссийского форума  
«Педагоги России: инновации в образовании»  
Пиджакова В.В.



19-23 августа 2024 г.

# ДИПЛОМ

Участника курса

Управление качеством образования: содержание  
и методическое сопровождение функционирования  
внутренней системы оценки качества образования (ВСОКО)

**Валиулина Елена Михайловна**

Образовательный курс: 36 часов

Директор Всероссийского Форума  
«Педагоги России: инновации в образовании»  
Пиджакова В.В.



17-21 июня 2024 год



НИИ ДО  
Воспитатели  
России

# СЕРТИФИКАТ

о прохождении курса вебинаров

ЭС №93-007

свидетельствует, что

**Валиулина  
Елена Михайловна**

успешно завершил(а) обучение в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Национальный исследовательский институт Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России» по образовательным блокам:

1. «Передача традиционных российских духовно-нравственных ценностей от поколения к поколению в рамках дошкольного образования» (30 академических часов)
2. «Развитие и воспитание детей дошкольного возраста» (36 академических часов)
3. «Вопросы развития, воспитания и оздоровления дошкольников» (36 академических часов)
4. Итоговое тестирование (6 академических часов)

общим объемом 108 академических часов.

Дата: 11 ноября 2024 г.  
г. Москва

директор



**А.П. Щербак**



# Диплом

участника курса

Педагогическая деятельность в контексте  
профессионального стандарта педагога, ФОП и ФГОС

**Валиулина Елена Михайловна**

Образовательный курс: 36 часов

Директор Всероссийского Форума  
«Педагоги России: инновации в образовании»  
Пиджакова В.В.



5-9 февраля 2024 год

Лицензия ЛО34-01277-66-00193666 АНО ДПО «ЛингваНова»  
ОГРН 11066600005126 решение о предоставлении  
Приказа от 09.01.2020 №06-лн, внесенный и дополненный  
Приказ от 11.06.2021 №230-лн



# ДИПЛОМ

Участника курса

Первая помощь в образовательной организации

**Валиулина Елена Михайловна**

Образовательный курс: 36 часов

Директор Всероссийского форума  
«Педагоги России: инновации в образовании»  
Пиджакова В.В.



2-6 сентября 2024 г.

Лицензия ЛО34-01277-66-00193666 АНО ДПО «ЛингваНова»  
ОГРН 11066600005126 решение о предоставлении  
Приказа от 09.01.2020 №06-лн, внесенный и дополненный  
Приказ от 11.06.2021 №230-лн

## **2. Тема исследования. Актуальность проблемы.**

2.1. Тема исследования: «Стэп-аэробика для детей дошкольного возраста» (подготовительная группа).

Объект исследования: Дополнительное образование по оздоровительной стэп-аэробике с детьми старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: использование оздоровительной стэп-аэробики с детьми старшего дошкольного возраста по обучению оздоровительной аэробике в дополнительном образовании.

Цель исследования: изучить особенность использования оздоровительной стэп-аэробики с детьми старшего дошкольного возраста.

## 2.2. Актуальность проблемы

В наше время оздоровительной аэробике, а именно стэп – аэробике уделяется достаточно внимание для того, чтобы она стала развиваться в нашем детском саду у детей старшего дошкольного возраста, так как здоровье детей в этом возрасте нужно уделять особое внимание

Потребность быть здоровым – основная потребность человека. Она обеспечена в обществе конституционным правом. В концепции модернизации российского образования на период до 2010 проблема охраны и укрепления здоровья выделена как приоритетная. В качестве главной цели в образовании определена ориентация на здоровьесберегающие технологии, воспитание потребности в сохранении и обеспечении здоровья как ценности.

В настоящее время существуют многочисленные данные, свидетельствующие о наличии неутешительного состояния здоровья подрастающего поколения. Медицинские обследования показывают, что уже в дошкольном возрасте около 28 % детей имеют различные патологии и отклонения в здоровье. Необходимость поиска эффективных путей оздоровления ребенка приобретают первостепенную социальную значимость, так как более 50 % детского населения воспитывается в дошкольных образовательных учреждениях.

Сегодня нужна система, включающая в себя развитие всех физических качеств человека, интеллектуальное и духовное развитие, воспитание характера, уверенности в своих силах. Необходимо, чтобы эта система имела значительный оздоровительный рост, обеспечивающий гармоничное развитие личности. К такой системе относится оздоровительная аэробика.

**Практическая значимость** заключается в том, что методические рекомендации помогут работникам ДООУ правильно построить процесс обучения оздоровительной аэробики (степ – аэробики) с детьми старшего дошкольного возраста.

**Научная новизна:** подбор наиболее правильных методов обучения детей оздоровительной аэробике. Внедрение оздоровительной аэробики в педагогический процесс детского сада и других детских садов.

## **История возникновения степ – аэробики.**

«Step» в переводе с английского языка означает «шаг». В конце 20 века Джина Миллер разработала новую методику - степ – аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась, для выздоровления были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ – аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни. Степ – аэробика, джазовый танец и танцевальная аэробика - все это производные классической аэробики.

Степ – аэробика – это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ – платформы) под танцевальную музыку.

Степ – аэробика – один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. «Step» в переводе с английского языка означает «шаг». В конце 20 века Джина Миллер разработала новую методику - степ – аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась, для выздоровления были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ – аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

# Степ – аэробика в детском саду



Главное достоинство степ – аэробики – ее оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно – спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовало оздоровлению детей. Ею стала программа по степ – аэробике. Она вошла в образовательную программу по приоритетному направлению развития (образовательная область физическое развитие) «ЗДОРОВЯЧКИ», которая была разработана воспитателями ГКДОУ «ПАНТЕЛЕЙМОНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА» ЯСИНОВАТСКОГО М.О.» ДНР.

**Программа** по степ – аэробики имеет физкультурно – спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет.

**Цель программы:** укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма. Все комплексы степ – аэробики носят оздоровительно – тренирующий характер.

Занятие по программе проводится один раз в неделю 30 минут.

Форма проведения занятий – групповая

Число участников -15 детей.

# Степ - аэробика

Комплекс ритмических движений под музыку с использованием степ – платформ.



**Цель занятий по степ – аэробике: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.**

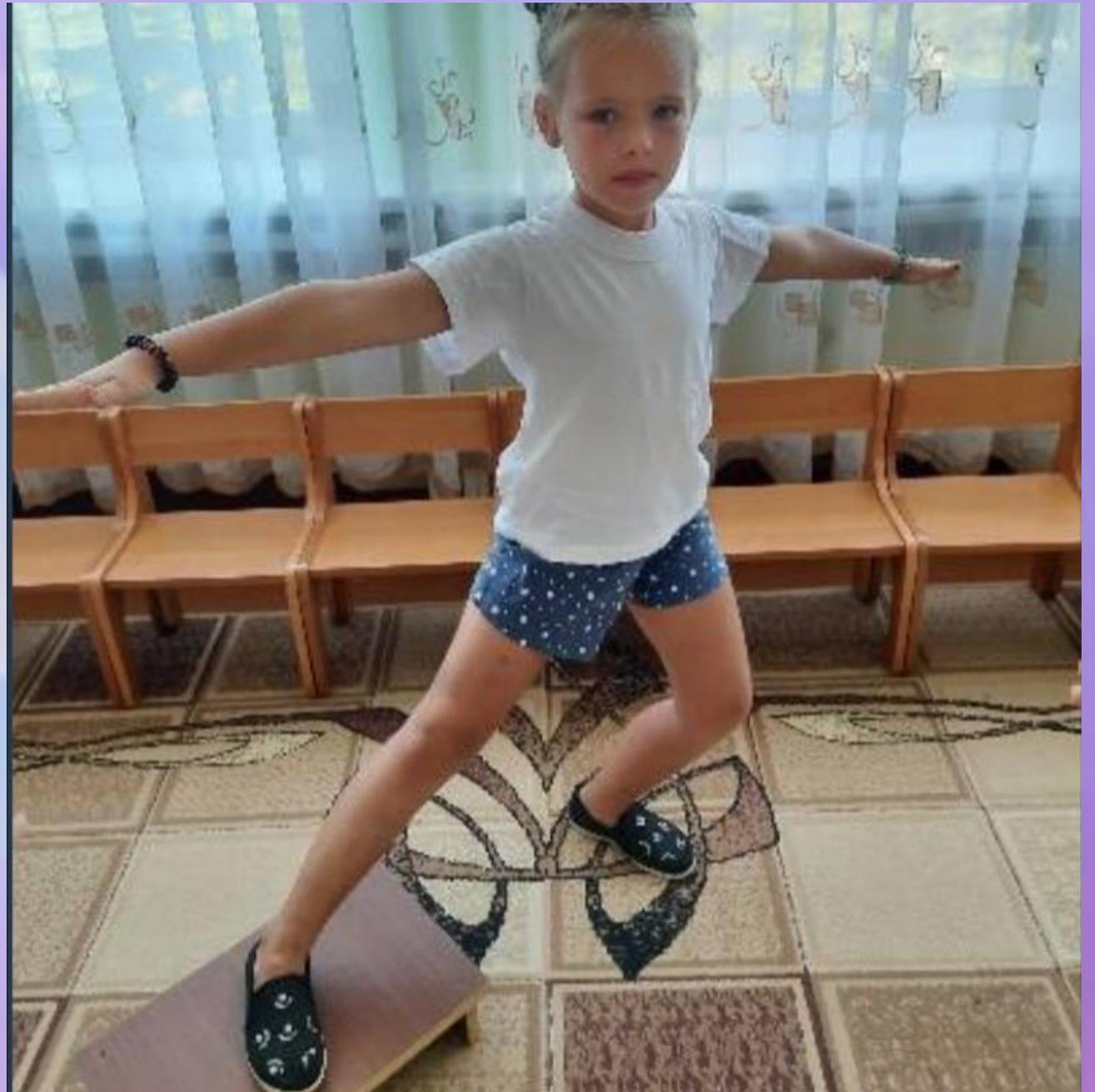


На занятиях по степ – аэробики решаются следующие задачи:

- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- развивать координацию движений;
- развивать физические качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой;

# Степ - платформа

- Это ступенька высотой не более 8 см., шириной 25 см., длиной 40 см. Она должна быть изготовлена из легкого и прочного материала, с нескользкой поверхностью.



**Проводить степ – аэробику с дошкольниками можно в различных формах например:**

- занятия оздоровительно – тренировочной направленности с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 20-35 мин.;
- часть физкультурного занятия с продолжительностью 10-15 минут;
- комплекс упражнений утренней гимнастики на степ – платформах;
- показательное выступление детей на праздниках.

Проводить занятия нужно в хорошо проветренном зале, заранее разложив степ – платформы в шахматном порядке для хорошего обзора.

Главное условие при проведении степ – аэробики – **правильное дозировка физической нагрузки:** частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 ударов в минуту.



# Общедидактические правила к проведению степ – аэробики:

- Комплекс состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть направлена на «разогревание» организма, подготавливает к основной физической нагрузке; комплекс заканчивается упражнениями на дыхание;
- Стоит использовать игры – медитации для расслабления. Для этого разместить степы по кругу, цепочкой (это зависит от сюжета занятий). Дети садятся на степы как на мостик, имитируя хлопки пятками ног, ручек в водичке; перекатывают мяч друг другу – «катают колобок».
- Классическая степ – аэробика не допускает заниматься босыми, необходима спортивная обувь, которая фиксирует стопу, одежда однослойная, облегченная.

Один комплекс степ – аэробики дети могут выполнять в течении одного месяца. Отдельные упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

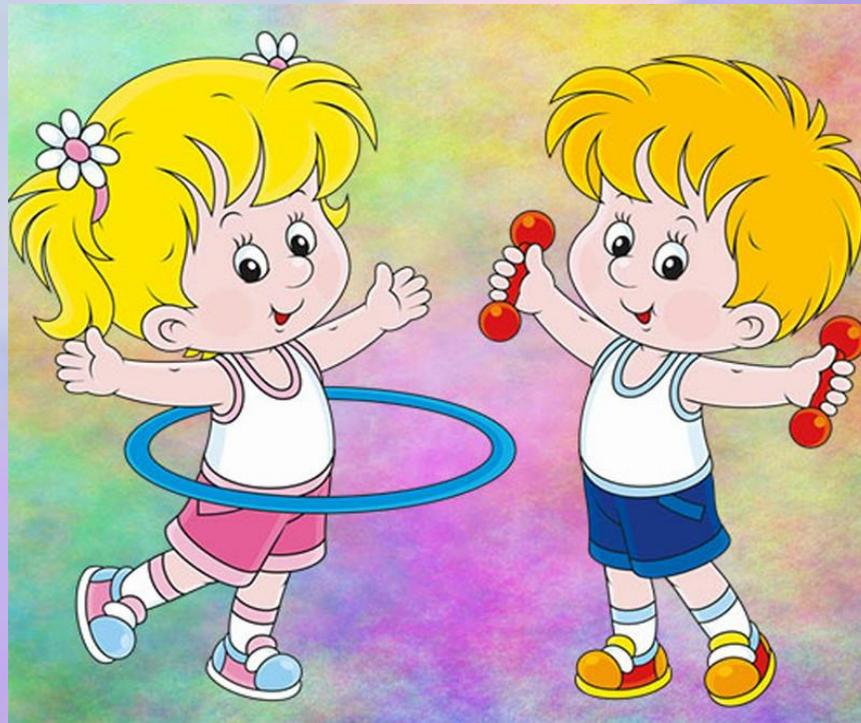


# Плюсы использования степ – аэробики в работе с детьми:

- Огромный интерес ребятшек к занятием степ – аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года;
- У детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры;
- Развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствовании точности движений;
- Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и других;
- Повышение выносливости, а в след за этим и сопротивляемость организма.

# Ожидаемые результаты:

- укрепилось здоровье детей;
- сформировалось устойчивое равновесие, улучшилось координация движений;
- повысились физические качества;
- сформировался устойчивый интерес к занятием степ – аэробикой.



**В нашем детском саду степ – аэробикой любят заниматься не только дети, но и взрослые!**



**Степ – аэробика – любимое занятие наших дошколят!**





**Спасибо за внимание!**