

План наставничества 2023–2024 учебный год

Наставник: Анкушина Н.В., инструктор по физической культуре

Молодой специалист: Сысак П.Р., воспитатель

Цель: сформировать у воспитателя компетенции по организации физкультурно оздоровительной работы в младшей группе с учётом психофизиологических особенностей детей 3–4 лет, требований ФОП ДО и ФГОС ДО; обеспечить безопасное и доступное включение двигательной активности в режим дня.

Сентябрь-октябрь — вводный этап

Фокус: нормативная база, безопасная предметно развивающая среда, базовые формы ежедневной двигательной активности для детей 3–4 лет.

Неделя	Тема и задачи наставника	Действия молодого специалиста	Форма работы	Результат
1-2	Нормативная база и возрастные ориентиры для 3–4 лет. Показать требования ФОП ДО к физическому развитию младших дошкольников; разобрать допустимую нагрузку (короткие серии, частые паузы), принципы безопасности и наблюдения за утомлением.	Изучить ФОП ДО (раздел «Физическое развитие») и локальные акты ДОУ; выписать ключевые параметры	Консультация + чек лист	Заполненный чек лист «Нормативы и режим дня для младшей группы»
3-4	Безопасная предметно развивающая среда для 3–4 лет. Показать оборудование: мягкие модули, тоннели, коврики, мячи среднего размера, кегли, дорожки с разной фактурой. Объяснить правила расстановки, ротации и контроля за использованием.	Безопасная предметно развивающая среда для 3–4 лет. Показать оборудование: мягкие модули, тоннели, коврики, мячи среднего размера, кегли, дорожки с разной фактурой. Объяснить правила расстановки, ротации и контроля за использованием.	Совместный осмотр + фотофиксация	Карта среды группы + заявка на дооснащение
5-6	Утренняя гимнастика для детей 3–4 лет. Продемонстрировать 3 коротких варианта (3–5 минут): с погремушками/ленточками, сюжетная («Мишка идёт по лесу»), имитационная («Птички летают»). Объяснить дозировку: 4–5 упражнений, по 3–4 повторения, спокойный темп, много показа.	Провести утреннюю гимнастику в группе под наблюдением наставника; зафиксировать длительность и внешние признаки утомления (зевание, отказ, рассеянность).	Практикум + наблюдение	Конспект утренней гимнастики + самоанализ по шаблону
7-8	Подвижные игры для 3–4 лет. Подобрать 3 игры: одна на ходьбу/бег («Солнышко и дождик»), одна на ориентировку («Найди свой домик»), одна на взаимодействие («Поезд»). Объяснить, как регулировать нагрузку, включать малоактивных детей, обеспечивать безопасность.	Провести 2 подвижные игры на прогулке; после каждой — короткий опрос детей простыми вопросами: «Что понравилось?», «Что было трудно?».	Совместное проведение + разбор	Паспорт 2 подвижных игр (цель, правила, дозировка, варианты упрощения, адаптация для малоактивных)
	Итоговый продукт месяца: папка «Физкультурно-оздоровительная работа в младшей группе»: чек листы, карта среды, паспорта игр, конспекты, самоанализ.			

Ноябрь-декабрь — адаптационный этап

Фокус: короткие фрагменты двигательной активности, наблюдение и фиксация динамики, простые здоровьесберегающие приёмы, адаптация заданий.

Неделя	Тема и задачи наставника	Действия молодого специалиста	Форма работы	Результат
1-2	Здоровьесберегающие приёмы для малышей. Показать дыхательные упражнения в игровой форме («Подуй на перышко», «Сдуй пушинку»), ходьбу по дорожкам с разной фактурой, простые элементы самомассажа и пальчиковые игры.	Провести 2 подвижные игры на прогулке; после каждой — короткий опрос детей простыми вопросами.	Совместное проведение + разбор	Паспорт 2 подвижных игр (цель, правила, дозировка, варианты упрощения)
3-4	Фрагмент двигательной активности (8–10 минут). Показать структуру: ходьба/бег с заданием, 2–3 ОРУ с предметами, одно основное движение, подвижная игра низкой интенсивности.	Спланировать и провести фрагмент в группе; использовать показ, имитацию и простые словесные подсказки.	Совместное планирование + проведение	Фрагмент конспекта + фото/видеофиксация (с согласия родителей)
5-6	Наблюдение и фиксация динамики для 3–4 лет. Объяснить, какие показатели реально фиксировать: вовлечённость, темп, координация, самостоятельность, реакция на паузы. Показать простую карту наблюдений.	Вести карту наблюдений 1 недели: фиксировать 5–7 детей по 3 параметрам (активность, темп, координация).	Наблюдение + совместное заполнение карты	Карта наблюдений за 1 неделю (5–7 детей) с выводами
7-8	Адаптация заданий для детей с ОВЗ/ТНР/часто болеющих в младшей группе. Обсудить принципы: упрощение инструкции, визуальные подсказки, уменьшение количества повторений, увеличение времени на выполнение, опора на имитацию. Показать примеры из нейроигр и кинезиологических упражнений.	Подобрать 2 адаптированных варианта упражнений под 1 ребёнка из группы (исходный, упрощённый, усложнённый).	Разбор кейсов + подбор упражнений	Паспорт адаптации 2 упражнений (с вариантами под разные возможности)
Итоговый продукт месяца: фрагмент конспекта, карта наблюдений, памятка для родителей, паспорта адаптации упражнений.				

Январь-февраль — основной этап

Фокус: углублённая работа с технологиями и программами, усложнение форм активности, отработка интеграции методик, подготовка к мероприятию.

Неделя	Тема и задачи наставника	Действия молодого специалиста	Форма работы	Результат
1-2	Интеграция программы «Малыши крепыши» (О. В. Бережнова, В. В. Бойко) в работу с 3–4 годами. Показать, как брать из программы готовые игровые комплексы и встраивать их в утреннюю гимнастику или фрагмент активности. Акцент на сюжетности и имитации.	Выбрать 1 игровой комплекс из «Малыши крепыши»; адаптировать под свою группу (сократить до 5–7 минут, упростить инструкции, добавить показ). Провести в группе.	Практикум по адаптации + совместное проведение	Адаптированный конспект игрового комплекса (5–7 минут) + самоанализ
3-4	Элементы программы Ю. А. Кирилловой (двигательно речевые цепочки) для детей с ТНР и всей группы. Показать короткие речевые инструкции из 2 шагов, сопряжённое проговаривание названий движений, связь «слово — действие».	Составить 3 двигательнo речевые цепочки по 2 шага (например, «Возьми мяч — покати мне», «Подними руки — опусти»), провести в группе, зафиксировать, как дети понимают инструкции.	Практикум + наблюдение	Практикум + наблюдение
5-6	Валеологические мини беседы по программе «Здоровье» В. Г. Алямовской для малышей. Показать, как проводить короткие беседы (1 минута) в игровой форме: «Послушаем, как мы дышим», «Покажем, как правильно встать», «Что помогает нам быть сильными?».	Провести по 1 мини беседе в течение 3 дней; включить в режим (после сна или перед прогулкой). Подготовить 3 карточки подсказки для себя.	Практикум + разработка материалов	3 карточки подсказки + краткий отчёт о проведении (что сработало)
7-8	Кинезиологические микропаузы для регуляции тонуса и внимания. Показать простые варианты: «Ладонь-кулак-ребро» (30–60 секунд), «Покажи, как ходит мишка/зайка», «Найди глазами игрушку». Объяснить, когда и как их включать (перед занятием, после шумной игры).	Включить по 1 микропаузе в режим 3 раза за неделю; подобрать визуальные подсказки (пиктограммы) для детей.	Практикум + подбор наглядности	Набор пиктограмм (3 шт.) + отчёт о включении (дни, длительность, реакция детей)

Март-апрель — закрепляющий этап

Фокус: мероприятие, взаимодействие с семьёй, анализ ситуаций, отчётность и планирование.

Неделя	Тема и задачи наставника	Действия молодого специалиста	Форма работы	Результат
1-2	Игровое физкультурное мероприятие для 3–4 лет (Игра-путешествие «Пробуждение медведя») Помочь спланировать 3 станции: равновесие, ползание, ориентировка. Объяснить технику безопасности и распределение ролей взрослых.	Подготовить 2 станции: оборудование, правила, подсказки для волонтеров родителей, карточки с заданиями.	Совместное проектирование	План мероприятия + карточки станций (6 шт.)
3-4	Взаимодействие с семьёй: домашние мини активности. Обсудить форматы: короткие прогулки с заданиями, фотоотчёт, мини челлендж. Показать, как формулировать задания понятным языком.	Запустить 1 семейный челлендж на неделю (например, «Маршрут выходного дня: 3 задания для всей семьи»). Подготовить анонс и шаблон отчёта.	Практикум по коммуникациям	Анонс челленджа + шаблон отчёта для семей
5-6	Анализ педагогических ситуаций в младшей группе. Разобрать 2–3 реальных случая (отказ от упражнений, конфликты, низкая активность). Показать приёмы: предложение выбора, смена роли, визуальная поддержка, включение через игру.	Зафиксировать 1 ситуацию из практики, предложить 2–3 решения, выбрать лучшее, описать результат.	Кейс сессия + рефлексия	Журнал педагогических ситуаций (1 запись с решением и результатом)
7-8	Оформление отчётных материалов и подготовка к межаттестационному периоду. Показать, как описывать внедрение технологий в отчёте: задачи → достигнутые результаты, формулировки «сформировано», выводы об эффективности.	Зафиксировать 1 ситуацию из практики, предложить 2–3 решения, выбрать лучшее, описать результат.	Консультация по оформлению	Фрагмент аналитического отчёта (0,5–1 стр.)