

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ЦРТДиЮ МО Славянский район
от «14» апреля 2025г.
протокол № 03

**УТВЕРЖАЮ:**
Директор МБУ ДО ЦРТДиЮ
МО Славянский район
Е.А. Малезжик
приказом № 08 от «21» апреля 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Путь к здоровью»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (72 у/ч)
Возрастная категория: от 5 до 12 лет
Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения
Состав группы: до 5 человек
Вид программы: модифицированная
ID-номер программы в Навигаторе: 58189
Программа реализуется: на бюджетной основе

Автор-составитель:
Пологова Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образования

Славянский район
2025 год

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	
1.1	Пояснительная записка	3
	<i>Нормативная база</i>	3
	<i>Направленность</i>	6
	<i>Актуальность программы</i>	7
	<i>Новизна программы</i>	7
	<i>Педагогическая целесообразность</i>	7
	<i>Отличительные особенности программы</i>	8
	<i>Социально-экономическое обоснование</i>	8
	<i>Адресат программы</i>	8
	<i>Объем и сроки реализации программы</i>	9
	<i>Уровень программы</i>	9
	<i>Особенности организации образовательного процесса</i>	10
1.2	Цель программы	12
1.3	Задачи программы	12
1.4	Содержание программы	13
	<i>Учебный план</i>	13
	<i>Содержание учебного плана</i>	14
1.5	Прогнозируемые результаты	15
II	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
2.1	Календарный учебный график	17
2.2	Раздел программы «Воспитание»	23
2.3	Календарный план воспитательной работы	26
2.4	Условия реализации программы	28
2.5	Формы аттестации	28
2.6	Оценочные материалы	28
2.7	Методические материалы	31
2.8	Кадровое обеспечение	35
2.9	Список литературы	35
	Приложение № 1	37
	Приложение № 2	39
	Приложение № 3	42
	Приложение № 4	43
	Приложение № 5	46

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1 Пояснительная записка

Оздоровительная ритмика (далее ритмика) – искусство синтетическое. Оно позволяет решить задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей. Ритмика является одним из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. На занятиях ритмикой ребенок развивается многосторонне, приобретая ряд навыков и умений: улучшается физическая форма ребенка, вырабатывается координация, ребенок обучается простейшим танцевальным движениям. Ритмика помогает раскрепоститься, учит свободно двигаться, создает ощущение радости.

В период подготовки детей к обучению большое значение приобретают средства физической культуры, обеспечивающие достижение необходимого уровня физического развития, физической подготовленности, сформированности двигательных умений и навыков. Особое место в подготовке отводится воспитанию координационных способностей как ведущих способностей моторного развития детей. Известно, что чем богаче у человека фонд двигательных умений и навыков, тем большими возможностями он располагает для построения новых двигательных действий, поскольку любое двигательное действие строится на основе старых координационных связей, из совокупности уже известных двигательных элементов.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к здоровью» для детей с ОВЗ и инвалидностью (с речевыми нарушениями) спроектирована с учётом образовательных потребностей детей и запросов родителей (законных представителей) учащихся. Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений у детей.

Программа может реализовываться как на базе МБУ ДО ЦРТДиЮ МО Славянский район, так и по принципу *сетевого партнерства* с общеобразовательными организациями МО Славянский район.

Работа в объединении организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 28.02.2025 №28,29,30 ФЗ).

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023года).

3. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

4. Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением правительства РФ от 28 апреля 2023 г. N 1105-р.

5. Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р.

6. Концепция технологического развития на период до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 20.05.2023 года № 1315-р.

7. Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 29 марта 2023 г. № 71-р «Об организации оказания государственных мер в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края».

8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утверждённая постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 11.04.2022).

9. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

11. Постановление правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

16. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

18. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 25 декабря 2019 года № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися».

19. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

20. Письмо Минобрнауки РФ «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны» 29.09.2023 № АБ- 3935/06.

21. Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации

профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»).

22. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

23. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

24. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).

25. Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06 июля 2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения».

26. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме от 28 июня 2019г.

27. Методические рекомендации по определению модели взаимодействия образовательных организаций, организаций реального сектора экономики, иных организаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме на территории Краснодарского края, 2020г.

28. Методические рекомендации по определению модели взаимодействия образовательных организаций, организаций реального сектора экономики, иных организаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме на территории Краснодарского края, 2020г.

29. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020г. (РМЦ).

30. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования центра развития творчества детей и юношества муниципального образования Славянский район, Положение об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе об ускоренном обучении, в пределах осваиваемой образовательной программы и иные локальные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса в учреждении, локальные акты министерств и ведомств по направлению деятельности.

Направленность программы: **художественная** с элементами физкультурно-оздоровительной направленности.

Актуальность программы состоит в том, что сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. Одной из важнейших задач образовательной политики государства является обеспечение реализации прав ребенка на участие в программах дополнительного образования, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и детей-инвалидов. Данная задача обозначена в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» и Концепции развития дополнительного образования до 2030 года. Дополнительное образование позволяет расширить возможности обучающихся данной категории и создает условия для социализации в обществе и развитии их творческих способностей. Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Актуальность АДООП «Путь к здоровью» заключается в необходимости социокультурной реабилитации, социализации и социальной адаптации детей с речевыми нарушениями в процессе художественно-эстетического развития.

Новизна данной программы в стремлении расширения двигательного режима детей; внедрения современных эффективных образовательных и воспитательных технологий; развития движений, накопления двигательного опыта, качества двигательного навыка; постоянного стремления к здоровью через духовное и физическое совершенство. Программа предназначена для групповой формы работы и включает упражнения, которые рассчитаны на осуществление индивидуально-дифференцированного подхода к обучению детей с разными физическими способностями.

Педагогическая целесообразность. Программа используется в коррекционных целях, играет большую роль в обучении и воспитании детей с речевыми нарушениями по причине своей доступности, комфортности действия. Благодаря занятиям у обучающихся данной категории развиваются мышечная сила, выносливость, скорость реагирования, равновесие, координация и способность ориентироваться в пространстве, укрепляются мышцы рук и ног. Участие в выполнении групповых упражнений позволяет детям найти новый способ выражения психоэмоционального состояния. Вместе с этим могут наблюдаться улучшения в общении с другими детьми, они могут стать более открытыми, начать взаимодействовать друг с другом, тем самым находя новые пластические способы для выражения своих эмоций. Внимание детей с ОВЗ и инвалидностью неустойчиво. Причиной его нарушения могут стать нарушенное зрение или слух, плохое самочувствие или даже неудобная поза, в которой находится ребенок. Самый высокий уровень запоминания можно достигнуть при сочетании двигательной и зрительной памяти, аффективная память у таких детей практически соответствует норме.

Отличительная особенность данной программы. В данной программе мы предусматривали охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным, доступным ребенку, видам двигательной деятельности, формирование положительных, нравственных, волевых черт личности. В выполнении детьми действий, поступков, определяемых содержанием роли, сюжетом или правилами игры, проявляется психическая и физическая активность. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике занятий физической культурой. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность.

Социально-экономическое обоснование. Содержание программы способствует приобретению знаний и навыков в виде комплексов упражнений. Этот процесс приобщает детей к физкультурному движению, уважению к своему здоровью. При освоении содержания программы у детей повышается стремление к ведению здорового образа жизни и уровня жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Благодаря этому воспитывается новое общество, принося значительный вклад для социально-экономического развития города Славянска-на-Кубани, Славянского района и Краснодарского края в целом.

Адресат программы

Пол – девочки и мальчики.

Возраст обучающихся – 5 - 12 лет.

Состав групп – разновозрастной.

Сроки реализации программы - 1 год обучения.

Формы работы – групповая.

Комплектование: в объединение принимаются все желающие. Группы формируются из обучающихся в количестве, не превышающем 5 человек, поскольку дети с речевыми нарушениями нуждаются в индивидуальном подходе. Состав группы может быть неоднороден по возрасту, структуре и тяжести дефекта.

Данная программа может быть реализована для детей с особыми образовательными потребностями – дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с условием индивидуального построения образовательного маршрута (Приложение 1). Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными

способностями и возможностями учащегося (уровень готовности к освоению программы). Также в программе предусмотрено участие детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 72 часа, недельная нагрузка – 2 часа, в месяц – 8 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу или 1 раз в неделю по 2 академических часа – 72 часа, где один академический час 20-30 минут.

Уровень программы: ознакомительный.

Форма реализации программы: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Реализация программы может осуществляться с использованием *электронного обучения, дистанционных образовательных технологий*, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии в соответствии с положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий без непосредственного контакта между педагогом и учащимся. Образовательный процесс в этом случае предусматривает значительную долю самостоятельной работы учащихся, таким образом осуществление взаимодействия педагога с учащимися может быть организовано при подготовке к участию в мероприятиях; для учащихся, пропускающих учебные занятия по уважительной причине (болезни и др.); в период отмены (приостановки) занятий в очной (контактной) форме.

Программа предусматривает возможность организации образовательного процесса в очно – заочном формате или заочном формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При организации обучения в очно-заочном формате очный академический час равен 20-30 минутам (если нет иных документальных распоряжений), заочный академический час равен 10-20 минутам. Дистанционное занятие состоит из 20- минутного занятия с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий согласно расписанию.

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы обучения: консультация; практическое занятие; самостоятельная работа; аудио–урок; видео-отчет проделанной работы.

Общая технология работы применения дистанционного обучения в рамках реализации этой модели такова:

1. педагог размещает для детей своих учебных групп учебные материалы, соответствующие содержанию программы, в сети Интернет;
2. учащиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются с ним в режиме offline или online,

обсуждают разные вопросы в группах;

3. на занятиях дети могут представить выполненные задания, обсудить изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом, выполнять задания в группах.

Такая модель реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополняет традиционный учебный процесс, обеспечивает открытость учебного процесса, предоставляет доступ учащимся к материалам занятий в любое время. Доступность содержания программы обучения особенно актуальна для детей, которые хотят изучать темы программы на более глубоком уровне, для слабоуспевающих детей или учащихся, которые не могут посещать образовательное учреждение. Обучение в дистанционной форме подразумевает проведение адресных дистанционных консультаций со стороны педагога, как с опорой на специально разработанные цифровые платформы, так и с использованием ресурсов существующих социальных сетей, а также, осуществление обратной связи и контроля через использование социальных сетей, мессенджеров, электронной почты.

Особенности организации образовательного процесса для обучающихся с речевыми нарушениями определяются с учетом рекомендаций ПМПК, психолого-педагогических особенностей обучающихся и их особых образовательных потребностей. Поскольку у данной категории обучающихся имеются индивидуальные особенности когнитивной сферы, требующие учета при обучении (недостаточность, дефициты компонентов познавательных процессов – памяти, внимания, мышления, воображения), влияющих на освоение данной программы, повышенная утомляемость, то возникает необходимость создания специального формата занятий с чередованием интенсивности нагрузки и восстановления. Кроме того, у обучающихся с речевыми нарушениями имеются индивидуальные особенности эмоционально-волевой сферы, требующие учета при обучении (своеобразие реакции на ситуацию успеха и неуспеха в собственной и чужой деятельности, поведения при утомлении, недомогании, переживании, реакции на новизну и т.п.).

При проведении занятий с данной категорией обучающихся с ОВЗ и инвалидностью педагог использует сочетание групповой работы с индивидуальной формой работы, поскольку таким обучающимся необходимо создать комфортную среду пребывания на занятиях, поэтапность в предъявлении и освоении учебного материала, многократный повтор (при объяснении материала, при практической отработке упражнений и танцевальных элементов).

Состав в группах постоянен, с некоторыми изменениями в течение учебного года.

Формы организации занятий: работа в парах, индивидуальная, групповая;

Виды занятий по программе обусловлены ее содержанием, это в основном: практические по выполнению творческих работ, самостоятельная работа, мозговой штурм, тесты.

Программой предполагаются коллективные формы работы при выполнении обучающимися творческих заданий.

Основное время уделяется практическим занятиям.

На практической части занятия учащиеся выполняют предложенные им упражнения в последовательности определяемой учебным планом программы.

Учитывая возрастные особенности и степень подготовленности детей, базисные знания, умения и навыки, предлагаются задания, различные по степени сложности исполнения.

Постоянный поиск новых форм и методов организации учебного и воспитательного процесса позволяет делать работу с обучающимися более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной. Положительная оценка работы учащегося является для него важным стимулом. Можно и необходимо отметить и недостатки, но похвала должна и предварять, и завершать оценку.

Для реализации программы используются несколько форм занятий:

- Вводное занятие - педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год.

- Ознакомительное занятие - педагог знакомит детей с новыми упражнениями с разной техникой их выполнения (учащиеся получают преимущественно теоретические знания).

- Занятие по памяти - проводится после усвоения детьми полученных знаний в работе с натуры; оно дает ребёнку возможность тренировать свою зрительную память.

- Занятие - импровизация - на таком занятии учащиеся получают полную свободу в выборе упражнений их комбинаций и использовании различных техник выполнения. Подобные занятия пробуждают фантазию ребёнка, раскрепощают его; пользуются популярностью у детей и родителей.

- Занятие проверочное - (на повторение) помогает педагогу после изучения сложной темы проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога.

- Комбинированное занятие - проводится для решения нескольких учебных задач.

- Итоговое занятие - подводит итоги работы детского объединения за учебный год. Может проходить в виде мини-выставок, просмотров творческих работ, их отбора и подготовки к отчетным выставкам.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

Условия приема: личное заявление совершеннолетнего лица или родителя (законного представителя).

Зачисление в объединение осуществляется без специального отбора, по желанию детей и их родителей (законных представителей), при отсутствии медицинских противопоказаний.

При наличии вакантного места можно проводить дополнительный набор в объединение.

Основание для отчисления из группы: переезд семьи на новое место жительства, потеря интереса.

Как правило, занятия проводятся всем составом в соответствии с календарным учебным графиком.

Группа может сформироваться как *разновозрастная*, так и *одновозрастная* в зависимости от смены занятий у обучающегося в школе и набора по факту и пожелания ребенка.

При реализации программы выполняются санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации образовательного процесса СанПиН.

Воспитательная компонента в объединении реализуется согласно календарному плану воспитательной работы.

1.2 Цель программы

Цель программы – формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей, повышение двигательной активности, оптимизация физического состояния, обучение и развитие ребенка для реализации полученных навыков в повседневной жизни.

1.3 Задачи программы

Основные задачи программы:

Предметные:

- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- освоить комплексы упражнений на развитие различных групп мышц;
- развивать умение слушать и слышать музыку и интерпретировать ее содержание в движении;
- обучать правильной постановке стоп при различных видах движений;

Метапредметные (в том числе коррекционные):

- развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- способствовать развитию образно-логического и творческого мышления;
- развивать и корректировать основные виды движений, музыкально-ритмических движений;
- развивать способность ориентироваться в пространстве;
- развивать творческие способности обучающихся с речевыми нарушениями;
- гармонизировать психоэмоциональное состояние;
- укрепить физическое и нервно-психическое здоровье обучающихся;
- способствовать развитию сенсорно-перцептивной сферы, мелкой моторики рук;
- способствовать развитию познавательных процессов (внимание, память, образно-логическое мышление, аналитическое восприятие изображаемого предмета, пространственное воображение, эмоционально-эстетическое восприятие).

Личностные:

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- сохранять и укреплять здоровье детей;
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- поддерживать интерес к занятиям;
- формировать установку на положительное отношение к себе;
- формировать настойчивость в достижении цели.

1.4 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.	Ходьба и бег	24	2	22	Упражнение
3.	Оздоровительная и корректирующая	20	2	18	Упражнение

	гимнастика				
4.	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики	16	2	14	Упражнение
5.	Коррекционные подвижные игры	8	-	8	Упражнение
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
Итого:		72	6	66	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория. Знакомство с задачами и целями объединения. Беседа о правилах внутреннего распорядка МБУДО ЦРТДиЮ, правилами поведения внутри учреждения и расписанием занятий. Инструктаж по ТБ.

Практика. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Ходьба и бег (24 часа).

Теория. Ориентировочные установки во время ходьбы для сохранения правильной осанки. Ритмичность движений. Использование средств отягощения упражнений для развития силы мышц. Правила игр.

Практика. Ходьба в заданном направлении. Коррекционная игра на внимание. Ходьба по прямой линии, ограниченной с двух сторон. Упражнения с фитнес резинками. Ходьба с изменением направления. Ходьба вокруг препятствий по кругу, змейкой, бег с заданиями для верхнего плечевого пояса. Бег вокруг препятствий, ходьба с соблюдением правильной осанки. Упражнения с фитнес резинками. Ползание на четвереньках по прямым линиям. Силовые упражнения в упоре стоя на коленях. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».

Контроль. Упражнение.

Раздел 3. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (20 часов).

Теория. Формирование правильной осанки. Осознанное управление направлением движения и правила сохранения позы, поддержание ритма. Правила выполнения дыхательных упражнений и игр.

Практика. Упражнения в ходьбе и беге в заданном направлении. Упражнения на осанку с гимнастической палкой. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Дыхательная гимнастика с произнесением звуков. Дыхательные упражнения «Согреть руки», «Остудить воду». Упражнение в партере. Игра «Лисы и куры». Упражнения для развития

силы и гибкости с набивными мячами. Упражнения на гибкость позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Контроль. Упражнение.

Раздел 4. Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики (16 часов).

Теория. Правила постановки рук при выполнении различных видов бросков и ловли предметов. Требования техники безопасности во время выполнения упражнений и игр с мячом. Построение своей схемы движения, согласно собственного ритма.

Практика. Упражнения в бросках мягкой игрушки двумя руками друг другу. Пальчиковая гимнастика. Упражнения в бросках и ловли мягкой игрушки двумя руками над собой. Пальчиковая гимнастика. Упражнения, направленные на развитие общей моторики, пальчиковая гимнастика.

Метание малого мяча из положения сидя. Игра «Метко в цель». Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»

Контроль. Упражнение.

Раздел 5. Коррекционные подвижные игры (8 часов).

Теория. Правила игр и профилактика травматизма во время игры. Сохранение расстояния во время действий с флажками.

Практика. Игры с прыжками на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед. Игровые упражнения «перепрыгни через ручеек». Захват различных предметов по величине и форме одной рукой. Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз. Игра «сигнальщики». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Кто дальше бросит».

Контроль. Упражнение.

Раздел 6. Итоговое занятие (2 часа).

Практика. Итоговое тестирование техники ходьбы и бега по прямой линии. Метания мяча в цель. Броски и ловля мяча на точность выполнения.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

1.5 Прогнозируемые результаты

Основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся с речевыми нарушениями является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Предметные результаты:

- занятия оказали содействие правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;

- занятия оказывали общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
 - укрепили связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
 - освоили комплексы упражнений на развитие различных групп мышц;
 - научились слушать и слышать музыку и интерпретировать ее содержание в движении;
 - обучились правильной постановке стоп при ходьбе;
- Метапредметные (в том числе коррекционные):*
- развили двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
 - способствовали развитию образно-логического и творческого мышления;
 - развили и скорректировали основные виды движений, музыкально-ритмических движений;
 - развили способность ориентироваться в пространстве;
 - развили творческие способности обучающихся с речевыми нарушениями;
 - гармонизировали психоэмоциональное состояние;
 - укрепили физическое и нервно-психическое здоровье обучающихся;
 - способствовали развитию сенсорно-перцептивной сферы, мелкой моторики рук;
 - способствовали развитию познавательных процессов (внимание, память, образно-логическое мышление, аналитическое восприятие изображаемого предмета, пространственное воображение, эмоционально-эстетическое восприятие).
- Личностные:*
- воспитали и закрепили навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
 - скорректировали проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
 - сохранили и укрепили здоровье детей;
 - сформировали дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
 - сохранили интерес к занятиям;
 - сформировали установку на положительное отношение к себе;
 - сформировали настойчивость в достижении цели.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Календарный учебный график

к программе «Путь к здоровью» ознакомительный уровень

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол – во часов	Форма занятия	Место проведения	Время проведения	Форма контроля
	План	Факт						
1. Вводное занятие				2				
1.1			Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	1	практическое	ЦРТДиЮ		Педагогическое наблюдение
1.2			Передвижение в строю с остановками по заданию. Движения руками в разных направлениях по команде	1	практическое	ЦРТДиЮ		Педагогическое наблюдение
2. Ходьба и бег				24				
2.1			Ходьба и бег заданном направлении.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.2			Бег с подскоками. Ходьба с высоким подниманием бедра	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.3			Коррекционная игра на внимание.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.4			Различные движения руками во время бега	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.5			Бег по прямой линии, ограниченной с двух сторон.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.6			Бег приставными шагами вперед и в	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение

			сторону					
2.7			Силовые упражнения с фитнес резинками.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.8			Шаги польки и галопа	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.9			Ходьба с изменением направления по команде	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
2.10			Бег и ходьба с предметами (мячами, скакалками)	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.11			Ходьба вокруг препятствий по кругу, змейкой, бег с заданиями для верхнего плечевого пояса.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.12			Многоскоки с продвижением вперед	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.13			Бег вокруг препятствий, ходьба с соблюдением правильной осанки.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
2.14			Игра «Салки»	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.15			Упражнения на быстроту реакции	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.16			Игра «Волк и зайцы»	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.17			Эстафетный бег с разными заданиями	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
2.18			Бег прыжками с ноги на ногу	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.19			Силовые упражнения в упоре стоя на коленях.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение

2.20			Игра «Зайцы в огороде»	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.21			Перешагивание через мячи. Игра «Змейка»	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
2.22			Прыжки через препятствия	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.23			Ведение мяча ногами	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
2.24			Скрестный шаг	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
3.Оздоровительная и корригирующая гимнастика.				20				
3.1			Упражнения с гимнастической палкой.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.2			Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.3			Упражнения на осанку со скакалкой.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
3.4			Передвижение по скамейке	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.5			Упражнения на равновесие.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.6			Упражнения на гибкость	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.7			Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
3.8			Общеразвивающие упражнения	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.9			Дыхательная гимнастика с произнесением звуков.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.10			Упражнения с мешочками с песком	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.11			Дыхательные упражнения	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения

			«Согреть руки», «Остудить воду»					
3.12			Упражнения с гимнастической лентой	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.13			Упражнение в партере. Игра «Лисы и куры»	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.14			Упражнения для развития координации рук	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.15			Упражнения для развития силы и гибкости с набивными мячами	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.16			Передвижение по узкой опоре	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.17			Упражнения на гибкость позвоночника.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.18			Игра «Море волнуется»	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
3.19			Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнение
3.20			Игра «Зеркало»	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4. Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики				16				
4.1			Упражнения в бросках мягкой игрушки двумя руками друг другу.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4.2			Ведение мяча клюшкой	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4.3			Пальчиковая гимнастика	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4.4			Броски мяча в цель	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4.5			Упражнения в бросках и ловли мягкой игрушки двумя руками над	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения

			собой.					
4.6			Игра «Боулинг»	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4.7			Закрепление бросков. Пальчиковая гимнастика.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4.8			Движения руками по команде	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4.9			Упражнения, направленные на развитие общей моторики, пальчиковая гимнастика.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4.10			Катание мяча на месте и в движении	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4.11			Упражнения, направленные на развитие мелкой моторики, пальчиковая гимнастика.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4.12			Ведение мяча на месте	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4.13			Метание малого мяча из положения сидя. Игра «Метко в цель»	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4.14			Игра «Выбивной»	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4.15			Подвижные игры «Охотники и утки», «Сбор грибов»	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
4.16			Игра «Хоккей с мячом»	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
5. Коррекционные подвижные игры				8				
5.1			Игры с прыжками на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения

5.2			Игра с захватом различных предметов по величине и форме одной рукой.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
5.3			Игровые упражнения «Перепрыгни через ручеек».	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
5.4			Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз.	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
5.5			Игра «Сигнальщики».	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
5.6			Игра «Водонос»	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
5.7			Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
5.8			Игра «Вратарь»	1	практическое	ЦРТДиЮ		упражнения
6. Итоговое занятие				2				
6.1			Итоговое тестирование развития физических качеств	1	практикум	ЦРТДиЮ		упражнения
6.2			Выполнение комплекса упражнений	1	практикум	ЦРТДиЮ		упражнения
Итого:				72				

2.2 Раздел программы «Воспитание»

Раздел программы «Воспитание» в объединении реализуется согласно программе по воспитанию МБУ ДО ЦРТДиЮ МО Славянский район.

Воспитание подрастающего поколения в нашей стране в настоящее время является важнейшим процессом модернизации системы дополнительного образования и общества в целом. Учреждения дополнительного образования обладают наибольшим воспитательным потенциалом в образовательном пространстве, поскольку именно в сфере

свободного выбора видов деятельности можно рассчитывать на более эффективное воспитание.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации программы воспитания.

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. N 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;

5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;

6. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» национального проекта «Образование»;

7. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (распоряжение правительства РФ от 23 января 2021 г. № 122-р);

8. План действий по реализации Основ государственной политики в области экологического развития на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 23.12.2014 года № 2423);

9. Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712);

10. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», Министерство просвещения Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное учреждение культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий», Москва, 2023 год;

11. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», Федеральное государственное бюджетное учреждение научное учреждение «Институт изучения детства семьи и воспитания»;

12. Программа воспитания муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования центра развития творчества детей и юношества муниципального образования Славянский район на 2025-2028гг.

Цель воспитания – личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1. в освоении учащимися социальных знаний, приобретении опыта социального взаимодействия;

2. в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального);

3. в овладении учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих актуальным вызовам будущего.

Задачи воспитания способствуют:

- воспитанию культуры поведения и общения;
- воспитанию основ этикета;
- воспитанию дружбы и товарищества, чувства ответственности, дисциплинированности;
- воспитанию трудолюбия, целеустремленности, скромности и требовательности к себе;
- воспитать и развить у детей такие личностные качества как волевая активность, вера в свои силы, дисциплинированность.

Основные направления воспитательной работы

1. Патриотическое воспитание:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование личности как активного гражданина – патриота, обладающего политической и правовой культурой, критическим мышлением, способного самостоятельно сделать выбор на основе долга, совести и справедливости;
- воспитание у учащихся чувства патриотизма и любви к Родине на примере старших поколений;
- развитие и углубление знаний об истории и культуре родного края.

2. Нравственное воспитание:

- совершенствование духовной и нравственной культуры, укрепление у учащегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- развитие у учащегося уважительного отношения к родителям, близким людям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим; доброжелательности и эмоциональной отзывчивости.

3. Национальное воспитание:

- Формирование у учащихся национального сознания и самосознания, любви к родной земле, семьи, народа;
- формирование у учащихся ответственности к истории, религии, национальной традиции, национальной культуры, обычаев своего народа, Родины;
- утверждение принципов общечеловеческой морали: правды, справедливости, патриотизма, доброты, толерантности, трудолюбия.

4. Трудовое и профориентационное воспитание:

- развитие ответственного, творческого и добросовестного отношения учащихся к разным видам трудовой деятельности, накопление профессионального опыта;
- формирования у детей творчества, самостоятельности, ответственности, активности, уверенности в себе;
- привитие любви к труду и творческого отношения к нему;
- развитие индивидуальных интересов и склонностей в различных видах трудовой деятельности.

5. Интеллектуальное воспитание:

- развитие познавательной потребности, определяемой расширением объема знаний;
- развитие памяти, воображения, внимания, представлений, восприятия.

6. Семейное воспитание:

- воспитание семейных ценностей, традиций, культуре семейной жизни;
- воспитание у детей чувства бережного отношения к семье, близким людям.

7. Эстетическое воспитание:

- воспитание основ эстетической культуры, способность различить и видеть прекрасное;
- развитие художественных способностей;
- воспитание чувства любви к прекрасному.

8. Физическое воспитание:

- формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к занятиям спортом;
- развитие чувства ответственности к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

9. Экологическое воспитание:

- формирование элементарных экологических знаний;
- формирование умений и навыков наблюдений за природными объектами и явлениями;
- воспитание гуманного, бережного, заботливого отношения к миру природы, и окружающему миру в целом.

10. Правовое воспитание:

- воспитание свободного гражданина, функционально-грамотного, способного к сотрудничеству в интересах человека, общества, государства.

2.3 Календарный план воспитательной работы

№ п/	Направление воспитательной	Наименование мероприятия	Срок выполне-	Планируемый результат	Примечание
-------------	-----------------------------------	---------------------------------	----------------------	------------------------------	-------------------

п	работы		ния		
1.	Трудовое и профориентационное воспитание	Игра «Интересные профессии»	Сентябрь	Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии	
2.	Нравственное воспитание	Игра «По страницам детских сказок»	Октябрь	Воспитание интереса к добрым сказочным героям	
3.	Семейное воспитание	Соревнования «Делай как я»	Ноябрь	Формирование уважительного отношения к близким	
4.	Патриотическое воспитание	Игра «Разведчики»	Декабрь	Формирование представления о важности этого рода войск	
5.	Интеллектуальное воспитание	Игра «Города и обычаи»	Январь	Формирование всесторонне образованной и интеллектуально развитой личности	
6.	Эстетическое воспитание	Презентация «Защитникам Отечества посвящается»	Февраль	Воспитание уважительного отношения к своей стране, её истории. Определение социальной позиции учащегося через возможность примерить роль Защитника Отечества	

7.	Физическое воспитание	Творческая работа «Зарядка для мамы»	Март	формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к занятиям спортом;	
8.	Национальное воспитание	Игра «Ракета»	Апрель	Формирование учебно-познавательного интереса, расширение знаний детей о роли России в освоении космоса и космонавтах	
9.	Правовое воспитание	Беседа «Я – гражданин России»	Май	воспитание свободного гражданина, функционально-грамотного, способного к сотрудничеству в интересах человека, общества, государства.	
10.	Экологическое воспитание	Акция «Очистим планету от мусора»	Май	воспитание гуманного, бережного, заботливого отношения к миру природы, и окружающему миру в целом.	

2.4 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

Для организации и эффективного проведения образовательного процесса необходимо иметь мячи, фишки, кольцеброс, клюшки и ракетки, туристические коврики и др.

Организационно-методическое обеспечение программы

Для обеспечения успешного выполнения программы используются следующие материально-технические ресурсы:

- дидактический материал, наглядность (карточки, картинки и т. д.);

2.5 Формы аттестации

Оценка качества реализации программы включает в себя входной контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Входной контроль проводится в начале учебного года. Отслеживается уровень подготовленности обучающихся. Проводится в форме собеседования и выполнения практических заданий. После анализа результатов первоначального контроля проводится корректировка тематических планов, пересматриваются учебные задания, если это необходимо.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1 полугодия обучения, целью которого является выявление степени обученности, творческой активности детей, уровень социальной адаптации ребенка, корректировка тематических планов. Промежуточная аттестация проводится на занятиях в счет времени, предусмотренного на освоение АДОП, а также на отчетных концертах коллектива.

Аттестация по итогам освоения АДОП проводится в конце учебного года. Цель проведения – определение уровня достижения планируемых результатов каждым обучающимся. Данный вид аттестации может быть представлен в форме контрольного занятия, открытого занятий для родителей или представления творческого портфолио ребенка. Описание «Мониторинга компетентностей обучающихся» (входная диагностика, промежуточная и итоговая аттестация) представлено в Приложении 1.

2.6 Оценочные материалы

В качестве достаточно точного критерия достижений обучающихся применяется оценка изменения (ведется мониторинг от начального среза до итогового).

Принципы мониторинга:

-оценивание – педагог не сравнивает обучающихся друг с другом, а сравнивает текущий уровень достижения самого обучающегося с первоначальным;

-обеспечивает обратную связь деятельности с ее результатом;

-оценивание вплетено в контекст деятельности педагога и обучающихся, так что в равной степени оценивает и развитие ребенка, и успешность деятельности педагога дополнительного образования;

-новый тип оценивания ускоренно формирует мощную мотивацию саморазвития, самосовершенствования.

Используются следующие подходы к оцениванию индивидуальной динамики:

- Индивидуально-дифференцированный подход обеспечивает продвижение ребенка в овладении предусмотренной деятельностью, познавательном и речевом развитии.

- Здоровьесберегающий подход обеспечивает оптимальную работоспособность ребенка, повышение устойчивости к нагрузкам, психопрофилактику (психокоррекцию) эмоционально-поведенческих расстройств.

- Коммуникативный подход обеспечивает создание психологической готовности к взаимодействию со сверстниками и взрослыми, особый контроль за овладением средствами речевой коммуникации в деятельности

Оценивание происходит в процессе участия детей с ОВЗ в мероприятиях различного уровня (как учебного характера, так и воспитательного). Диагностика помогает выявить особенности детей и наиболее эффективно подобрать методы и виды работы с детьми, учитывая их индивидуальные особенности. Диагностический инструментарий может включать в себя: наблюдение, контрольное упражнение, зачетное занятие, конкурс.

Результаты освоения содержания программы оцениваются по двум уровням: продвинутый и стартовый.

Таблица № 1. Диагностика предметных компетенций обучающихся.

№ п/п	Критерии	Уровни	
		Продвинутый	Стартовый
1.	Выполнение ритмических элементов и упражнений	Чёткое выполнение элементов, хорошо запоминает, слышит музыку, артистично и эмоционально исполняет композицию.	Не чётко воспроизводит элементы, исполняет композицию не в соответствии с музыкальным сопровождением.
2.	Артистизм и эмоциональная выразительность	Эмоционально и артистично исполняет композицию, эмоционально	Не всегда эмоционален, не всегда артистичен, механическое исполнение композиции.

		передает настроение и характер.	
3.	Готовность обучающегося к творческой деятельности	Ярко выражено стремление заниматься творческой самостоятельной деятельностью.	Стремление заниматься творческой самостоятельной деятельностью проявляется не всегда

Помимо оценки уровня освоения обучающимися программного материала (предметные компетенции) оценивается личностный уровень развития детей.

Таблица № 2. Диагностика личностных качеств обучающихся

№ п/п	Критерии	Уровни	
		Продвинутый	Стартовый
1.	Уровень воспитанности и	Старателен, охотно помогает товарищам; выполняет поручения педагога с желанием, соблюдает правила поведения в объединении, побуждает к хорошему	Не всегда старание, не проявляет инициативы в помощи товарищам, поручения педагога выполняет не всегда. Систематически требуется контроль со стороны педагога.
№ п/п	Критерии	Уровни	
		Продвинутый	Стартовый
		поведению других; коммуникабелен.	Редко выступает инициатором общения.
2.	Уровень коммуникативной культуры	Развита потребность в общении со взрослыми и сверстниками; сформированы навыки и умения практического владения выразительными средствами общения (мимика, жесты и т.д.); сформировано доверие к собеседнику.	Недостаточно развита потребность в общении со взрослыми и сверстниками; не в полном объеме сформированы навыки владения выразительными средствами общения; настороженно относится к собеседнику.

3.	Уровень мотивации	Интерес к занятиям постоянный, на уровне увлечения. Ребенок активен, инициативен.	Мотивация к деятельности неустойчива, связана с результативной стороной процесса.
----	-------------------	---	---

Диагностика предметных компетенций и личностного развития ребенка проводится по общепризнанной форме в учреждении, по уровневой оценке, и заносится педагогом в диагностическую карту «Мониторинг компетенций обучающихся» (Приложение 2 к Программе).

Одним из важных показателей результативности деятельности объединения является показатель сохранности контингента и удовлетворенности населения качеством предоставляемых образовательных услуг.

Главное требование к проведению итоговых контрольных мероприятий – желание обучающихся в них участвовать и выполнять их.

2.7 Методические материалы

В процессе реализации дополнительной образовательной программы реализуются *следующие методы*:

словесный метод – метод обучения, при котором источником знания становится устное и печатное слово;

наглядный метод - метод обучения, при котором источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления, наглядные пособия;

практический метод – метод, при котором учащиеся получают знания и вырабатывают умения, выполняя практические действия;

объяснительно-иллюстративный метод – это метод обучения, при котором педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти;

репродуктивный метод – это метод обучения, суть которого состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию педагога;

игровой метод – это метод обучения, при котором освоение нового материала, его закрепления и отработка происходит во время игр;

имитационный метод – это метод обучения, предполагающий использование имитации в качестве основного приема при формировании двигательного действия.

Образовательные технологии

Для повышения эффективности образовательного процесса при проведении занятий по английскому языку используются следующие *образовательные технологии*, учитывая возрастные особенности детей:

Игровые технологии позволяют осуществлять дифференцированный подход к учащимся, вовлекать каждого ребенка в работу, учитывая его интересы, склонности, уровень физической подготовки. Упражнения игрового характера обогащают учащихся новыми впечатлениями,

выполняют развивающую функцию, снимают утомляемость. Они могут быть разнообразными по своему назначению, содержанию, способам организации и проведения.

Широкие возможности для активизации учебного процесса дает использование *ролевых игр*. Известно, что ролевая игра представляет условное воспроизведение ее участниками реальной практической деятельности людей, создает условия реального общения. Ролевая игра может использоваться как на начальном этапе обучения, так и на продвинутом.

Личностно-ориентированные технологии

Это технологии обучения, создающие условия для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся, учёта и развития индивидуальных особенностей школьников. Технология **личностно-ориентированного обучения** направлена на интеллектуальное и нравственное развитие личности. Поскольку центром всей образовательной системы в данной технологии является индивидуальность ребенка, то и методическую основу представляет *индивидуализация и дифференциация* учебного процесса.

Здоровьесберегающие технологии

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить учащимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у них необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в современной жизни. Учебный процесс необходимо организовывать так, чтобы периоды интенсивного интеллектуального напряжения учащихся чередовались с периодами эмоциональной разгрузки, предусматривать такие виды работы, которые бы снимали напряжение и усталость. Для профилактики перегрузок и для снятия усталости детей, повышения их работоспособности на занятии, регулярно проводить зарядки-релаксации. По времени это занимает 3-5 минут. Цель релаксации – снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Видами релаксации могут быть физкультминутки, игровые паузы, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Смех, вызванный забавной или остроумной историей, веселыми картинками также способствует снятию напряжения.

Программой предусмотрено использование следующих **принципов обучения**:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей. 3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

5. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

6. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

7. Принцип доступности – один из самых важнейших, так как все обучение двигательным действиям должно проходить от простого к сложному.

АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

1 этап	<p><i>Анализ предыдущего учебного занятия, поиск ответов на следующие вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Достигло ли учебное занятие поставленной цели? - В каком объеме и качестве реализованы задачи занятия на каждом из его этапов? - Насколько полно и качественно реализовано содержание? - Каков в целом результат занятия, оправдался ли прогноз педагога? - За счет чего были достигнуты те или иные результаты (причины)? - В зависимости от результатов, что необходимо изменить в последующих учебных занятиях, какие новые элементы внести, от чего отказаться? - Все ли потенциальные возможности занятия и его темы были использованы для решения воспитательных и обучающих задач?
2 этап	<p><i>Моделирующий.</i> По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определение места данного учебного занятия в системе тем, в логике процесса обучения (здесь можно опираться на виды и разновидности занятий). - Обозначение задач учебного занятия. - Определение темы и ее потенциала, как обучающего, так и воспитательного. - Определения вида занятия, если в этом есть необходимость. - Определение типа занятия. - Продумывание содержательных этапов и логики занятия, отбор способов работы как педагога, так и детей на каждом этапе занятия. - Подбор педагогических способов контроля и оценки усвоения детьми материала занятия.
3 этап	<p><i>Обеспечение содержания учебного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Самоподготовка педагога: подбор информационного, познавательного материала (содержания занятия).

	<ul style="list-style-type: none"> - Обеспечение учебной деятельности обучающихся: подбор, изготовление дидактического, подготовка заданий. - Материально-техническое обеспечение: подготовка кабинета, инвентаря, оборудования и т.д.
--	--

АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Блоки	№ п/п	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	1.	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
	2.	Подготовительный	Повышение подвижности мышц и лабильности центральной нервной системы	Выполнение упражнений для повышения температуры тела и разогрева мышц, упражнения координационной направленности
Основной	3.	Усвоение новых двигательных действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания двигательного действия	Комплексы упражнений
	4.	Совершенствование ранее изученных двигательных действий	коррекция ошибок	Упражнения для исправления ошибок в двигательном навыке
	5.	Воспитание физических качеств	Развитие физического качества в зависимости от потребности занятия	Упражнения для развития физических качеств

заключительный	6.	Восстановление организма	Снятие эмоционального и физического напряжения	Упражнения на внимание, гибкость и дыхание
----------------	----	--------------------------	--	--

2.8 Кадровое обеспечение

Данную программу может реализовать руководитель, имеющий педагогическое профильное образование.

Пологова Ирина Викторовна – педагог дополнительного образования, методист инструктор по лечебной физической культуре, тренер по легкой атлетике.

2.9 Список литературы

1 . Алямовская, В. Г. Материалы курса «Оздоровительные технологии в ДОУ»: инновационный аспект [Текст] / В. Г. Алямовская. – М. : Педагогический университет «Первое сентября». 2010, – 85 с.

2 . Бабаева, Т. И. Детство. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст]. / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. И. Михайлова. – СПб. : 2011, – 315 с.

3 . Баймуратова, Д. Ж. Дидактические игры и упражнения как средство развития пространственной ориентации у детей дошкольного возраста [Текст] / Д. Ж. Баймуратова, Г. О. Жетписбаева, Б. А. Наркулова. – Челябинск. : Урал ГАФК. 2013, – 117 с.

4 . Быков, В. С. – Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие [Текст] / В. С. Быков. – Челябинск. : Урал ГАФК, 2008. – 74 с.

5 . Глазырина, Л. Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст [Текст]. / Л. Д. Глазырина. – М. : Владос, 2007. – 374 с.

6 . Иванова, Е. С. Роль игровых технологий в профилактике негативных эмоциональных состояний дошкольников [Текст] / Е. С. Иванова // Социально-экономические явления и процессы. – 2013. – № 12. – С. 206–210.

7 . Ильина Г. В. Взаимосвязь развития познавательных способностей и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников [Текст] / Г. В. Ильина // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – № 10. – С. 197–203.

8 . Казаков, Я. В. Веселая физкультура [Текст] / Я. В. Казаков // Физическая культура в школе (Куб). – 2011. – № 1. – С. 40–45.

- 9 . Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : НЦ ЭНАС, 2006. – 151 с.
10. Кузнецова, М. Н. Определение показателей роста и развития детей [Текст] / М. Н. Кузнецова // ПФ. – 2009. – № 1. – С.43–45.
11. Любович, А. Н. Игры нашего детства [Текст] / А. Н. Любович // Физическая культура в школе. – 2010. – № 5. – С. 43–47.
12. Мащенко, М. В. Физическая культура дошкольника [Текст] / М. В. Мащенко, В. А. Шишкина. – Мн. : Урожай, 2008. – 156 с.
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа [Текст]. / Л. И. Пензулаева. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
14. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. Сада [Текст]. / Л. И. Пензулаева. – М. : Овал, 2006. – 376 с.
15. Селевко, Г. Н. Игровые технологии [Текст] / Г. Н. Селевко // Школьные технологии. – 2006. – №4. – С.23–32.
16. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений [Текст] / Под ред. С. О. Филипповой.. – М. : Овал, 2007. –134 с.
17. Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду [Текст]. / Э. Я. Степаненкова – М. : Мозаика-Синтез, 2012. – 216 с.
18. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / Э. Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
19. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ [Текст] / Т. А. Тарасова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 175 с.
20. Чистополов, С. В. Обучение подвижным играм [Текст] / С. В. Чистополов, В. Н. Чистополов // Физическая культура в школе. – 2008. – № 1. – С. 29–32.
21. Шебеко, В. Н. Физ культ-ура! : авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования [Текст] / В. Н. Шебеко, В. А. Овсянкин ; под ред. В. Н. Шебеко. – Мозырь : ООО ИД «Белый Ветер», 2006. –89 с.
22. Яковлева, Л. В. Работаем по программе «Старт» [Текст] / Яковлева Л. В., Юдина Р. А. // Дошкольное воспитание. – 2009. – № 1. С. 3–6.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Учащегося _____

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе _____

педагог _____

на _____ учебный год

№ п/п	Раздел	Наименование мероприятий
1.	Учебный план	Перечень пройденных тем:
		1.
		2.
		3.
		Перечень выполненных заданий:
		1.
		2.
		3.
2.	Творческие проекты	Перечень пройденных тем:
		1.
		2.
		3.
		Перечень выполненных заданий:
		1.
		2.
		3.
3.	Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно:
		1.
		2.
		3.
4.	Профессиональная ориентация	Перечень мероприятий, проведенных учащимися в помощь педагогу и ориентированных на выбор профессии, т.е. открытые занятия, помощь начинающим детям, участие в творческих мастерских:
		1.
		2.
		3.
5.	Участие в	Перечень мероприятий:

	мероприятиях	1.
		2.
		3.
		Достижения:
		1.
		2.
		3.

Мониторинг компетентностей обучающихся

Пояснительная записка

С целью определения уровня освоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества образовательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения.

Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и аттестации по итогам освоения АДОП. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах. Промежуточная аттестация является результатом освоения материала программы за 1 полугодие.

Первичная диагностика

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям.

Задачи:

- определение общего уровня развития ребенка;
- выявление природных способностей к ритмике;
- выявление уровня информированности в области выполнения упражнений;
- определение мотивации к занятиям.

Срок проведения: при поступлении в творческое объединение.

Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания.

Содержание

Теоретическая часть: ребенку предлагают ответить на следующие вопросы:

Нравится ли тебе заниматься ритмикой?

Кто посоветовал заниматься ритмикой?

Имеется ли начальная подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

Практическая часть: ребенку предлагают выполнить следующие задания:

- упражнения на ритмичность;
- упражнения на координацию;
- упражнения на ориентировку в пространстве.

Критерии оценки

- *Стартовый уровень* (1 – 5 балла) – у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к занятиям ритмикой, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

- *Продвинутый уровень* (6 – 10 баллов) – у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но

координация движений развита хорошо. Проявляет интерес к занятиям ритмикой.

Промежуточная аттестация

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

Задачи:

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня сформированности практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Срок проведения: декабрь.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание

Теоретическая часть:

- знание основных элементов ритмики;
- знание основных упражнений и элементов;
- знание правил поведения в коллективе.

Практическая часть:

- определение характера музыки, темпа;
- воспроизведение на хлопках разнообразные ритмические рисунки;
- исполнение комплекса упражнений для постановки корпуса, рук, ног и головы;
- исполнение упражнений на умение держать осанку.

Критерии оценки

• *Стартовый уровень* (1 – 5 балла) – ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, головы. Обучающийся замкнут, плохо идет на контакт с детьми, не хочет исправлять ошибки, не склонен проявлять фантазию, творческий подход, недостаточно хорошо ориентируется в пространстве кабинета.

• *Продвинутый уровень* (6 – 10 баллов) – ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, допускает небольшие неточности в исполнении движений, хорошо ориентируется в пространстве кабинета.

Аттестация по итогам освоения АДОП

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы первого года обучения.

Срок проведения: последняя неделя мая.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание

Практическая часть:

- знание основных позиций рук, ног, положения корпуса;
- различные типы шагов и виды бега (шаги с носочка, на пятках, бег на полупальцах, подскоки, галоп, прыжки);
- упражнения на координацию.
- исполнение простых ритмических связок с использованием выученных позиций рук, ног и положений корпуса;
- исполнение развивающих игр-превращений, игр на ориентирование в пространстве;
- умение правильно держать осанку.

Критерии оценки

- *Стартовый уровень* (1 – 5 балла) – обучающийся допускает неточности в исполнении простых ритмических связок с использованием выученных позиций рук, ног и положений корпуса. Обучающийся охотно идет на контакт с детьми, умеет слушать других, но не всегда проявляет фантазию и творческий подход.

- *Продвинутый уровень* (6 – 10 баллов) – обучающийся показывает достаточный уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой первого года обучения. Знает основные позиции рук, ног ритмических связок. Уверенно выполняет различные типы шагов и виды бега, упражнения на координацию и ориентировку в пространстве, простые связки. Обучающийся охотно идет на контакт с детьми, легко общается, способен к соперничеству и взаимопомощи, всегда проявляет фантазию, творческий подход.

МОНИТОРИНГ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Педагог дополнительного образования _____

(АДООП «Путь к здоровью» 1-й год обучения, группа _____)

I. Предметная компетентность

№	Ф И обучающегося	Предметная компетентность			Уровень мотивации к предмету	Уровень достижений детей (кол-во)				Итоги (%)
		Исполнение хореографических элементов	Артистизм и эмоциональная выразительность	Готовность к творческой деятельности		Всероссийский	Региональный	Муниципальный	Учреждения	
1.		П	П		С					П -% С -%
2.		П	С		П					П -% С -%
...		С	С		П					П -% С -%
	Продвинутый уровень	%	%		%					%
	Стартовый уровень	%	%		%					%

II. Сфера личностного развития обучающегося

№	ФИ обучающегося	Уровень воспитанности	Уровень коммуникативной культуры	Уровень мотивации	Итоги (%)	
1.					П -%	С -%
2.					П -%	С -%
3.					П -%	С -%
4.					П -%	С -%
...					П -%	С -%
	Продвинутый уровень	%	%			%
	Стартовый уровень	%	%			%

Развивающие кинезиологические упражнения

«Колечко»

Ребенок поочередно и как можно быстрее перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Кулак - ребро – ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжата в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении упражнения педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

«Ухо – нос»

Ребенок по показу взрослого, а затем самостоятельно берет за левую руку за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпуская ухо и нос, хлопает в ладоши, меняет положение рук «с точностью до наоборот». Упражнение повторяется несколько раз.

«Горизонтальная восьмерка»

Педагог предлагает ребенку нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза: сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками одновременно.

«Симметричные рисунки»

Педагог предлагает ребенку нарисовать в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки: цветок, ель и т. д.

«Медвежьих покачиваний»

Педагог предлагает ребенку покачаться из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключить руки и придумать сюжет.

«Снеговик»

Упражнение выполняется стоя. Педагог предлагает детям представить, что каждый из них - только что слепленный снеговик. Тело его должно быть напряжено, как замерзший снег. Но вот пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения дети мягко падают на пол и лежат.

«Накачаем мышцы»

Сидя, дети сгибают руки в локтях, сжимают и разжимают кисти рук, постепенно убыстряя темп. Упражнение выполняется до максимальной усталости кистей. Затем нужно расслабить руки и встряхнуть их.

«Часики»

Дети выполняют свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

«Рожицы»

Педагог предлагает детям показать различные рожицы, выполняя мимические движения: надувание щек, показывание языка, вытягивание губ трубочкой, открывание рта.

«Водный велосипед»

Упражнение выполняется в парах: дети встают друг напротив друга, касаются ладонями ладоней партнера и совершают движения, аналогичные езде на велосипеде.

Психогимнастика на развитие эмоциональной сферы

Игра «Тень» Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Два ребенка идут по дороге: один впереди, другой на два-три шага сзади. Второй ребенок – это «тень» первого. «Тень» должна точно повторить все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камешком, то поскачет на одной ноге и т. д.

Игра «Запретный номер» Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Дети стоят в кругу. Выбирается число, которое нельзя произносить. Дошкольники считают по очереди, вместо запретного числа – хлопают в ладоши.

Игра «Вот он какой»

Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Ребенок без слов с помощью выразительных жестов «рассказывает» о размерах и формах хорошо известных ему предметов: маленький, большой, заостренный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

Упражнение «Как ты себя чувствуешь?»

Упражнение направлено на развитие внимательности, эмпатии и умения чувствовать настроение другого. Выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева, пытается догадаться, как тот себя чувствует, и рассказывает об этом. Обучающийся, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается или не соглашается со сказанным, дополняет.

Упражнение «Мое настроение»

Упражнение направлено на развитие эмпатии, умения описывать свое настроение и распознавать настроение других. Ребенку предлагают поведать остальным о своем настроении: его можно показать в движении.

Упражнение «Сидящий – стоящий»

Упражнение направлено на развитие эмоциональной сферы. Ребенок, стоя и глядя на сидящего, говорит предложенную педагогом или

составленную самостоятельно фразу с разным чувством: весело, со страхом, сердито, спокойно.

Упражнение «Зеркало»

Упражнение направлено на развитие умения понимать и передавать чужие эмоции. Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу и смотрят друг другу в глаза. Один начинает выполнять какое-нибудь движение, другой его повторяет в зеркальном отображении. Затем педагог предлагает детям в жестах и мимике передавать разные эмоциональные состояния: грусть, радость, страх, боль, отвращение и т. д.

Упражнения «Животные»

Упражнение направлено на развитие воображения. Педагог предлагает детям изобразить какое-нибудь животное: шустрому ребенку – медведя, медлительному – зайца, белку, трусливому – тигра, льва и т. д.

Упражнение «Рисование на спине»

Упражнение развивает чувствительность и воображение. Дети разбиваются на пары: ребенок рисует пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения: дом, елка, солнце, лесенка и т.д., печатные буквы; другой ребенок должен отгадать, что это.

Комплекс упражнений

для развития гибкости и подвижности суставов (стретчинг)

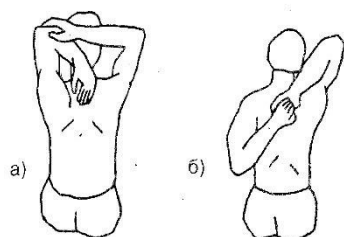
(по материалам сайта <https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-ipodvizhnosti-sustavov-653242.html>)

Упражнение «Замок»

И.п – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.



Упражнение «Карандаш между лопатками»

И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы.

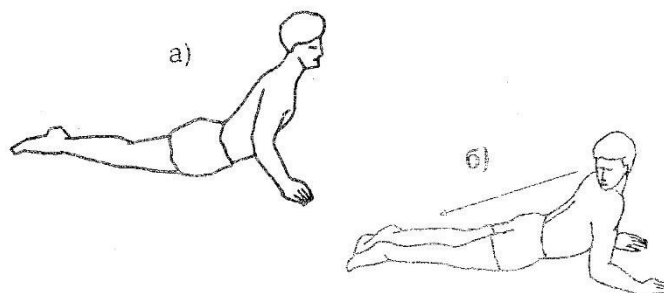


Упражнение «Взгляд на пятку»

И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:

А) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;

Б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.

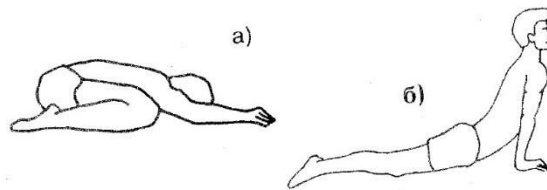


Упражнение «Кошка под забором»

И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

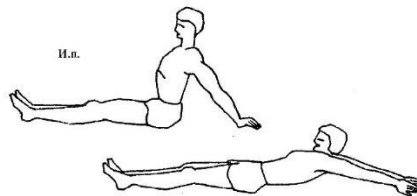
Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов, фиксация позы



Упражнение «Выкрут»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

Продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п.

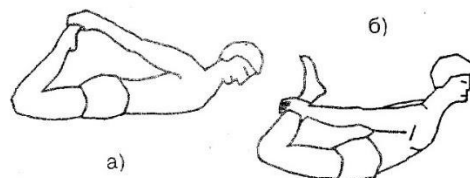


Упражнение «Качалка»

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.

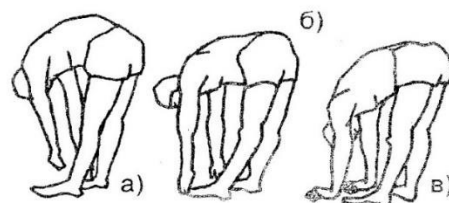


Упражнение «Верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь:

А) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы; Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы;

В) ладони на полу, фиксация позы.

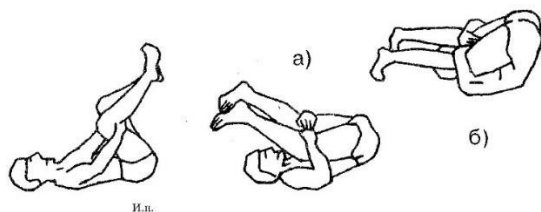


Упражнение «Кувырок»

И.п. – лежа на спине, руки в замке под коленями:

А) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы;

Б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы.

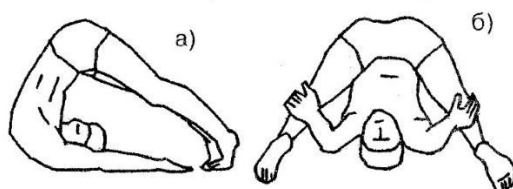


Упражнение «Складка»

И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты

А) поднять ноги вверх, руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы;

Б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы.



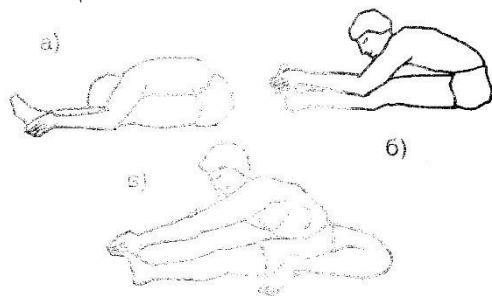
Упражнение «Перочинный ножик»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе

А) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы;

Б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы;

В) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног.

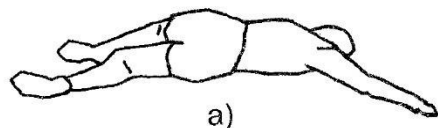


Упражнение «Печать»

И.п. – лежа на спине, руки в стороны:

А) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы;

Б) то же левой ногой.

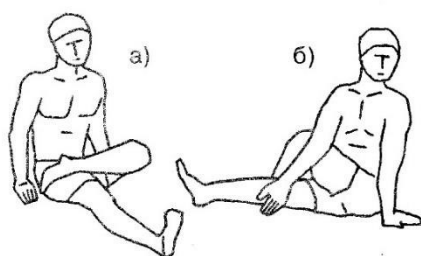


Упражнение «Обратная связь»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног.

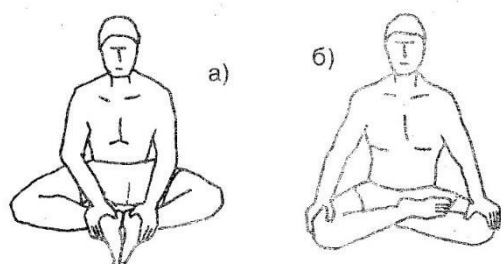


«Лотос»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы;

Б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног.

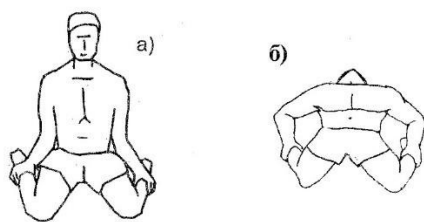


Упражнение «Кузнечик»

И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны:

А) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхность голеней и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы;

Б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы.



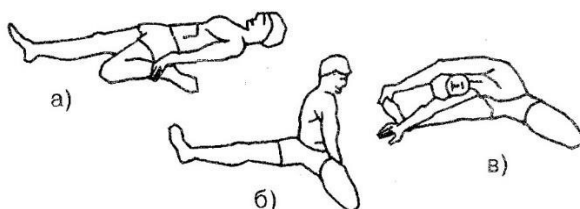
Упражнение «Штопор»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

А) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, лечь на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;

В) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, фиксация позы, смена позиций ног.



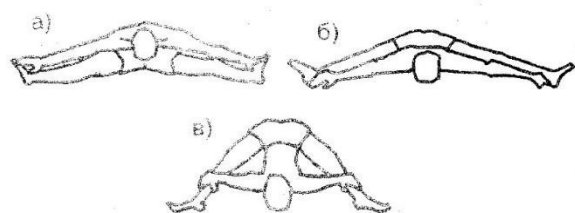
Упражнение «Аршин»

И.п. - сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

А) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы

Б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы

В) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы.



Упражнение «Пистолет»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

А) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы; Б) поменять ногу.

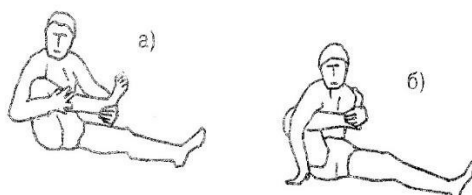


Упражнение «Автомат»

И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:

А) согнуть левую ногу, держась левой рукой за голень, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, фиксация позы;

Б) завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, фиксация позы; В) то же другой ногой.



Упражнение «Лук»

И.п. – лежа на левом боку, рука согнута под головой.

А) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу,

Б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу,

В) в другую сторону.

