

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №32 г. Йошкар-Олы «Калинка»
МБДОУ «Детский сад № 32 «Калинка»

424020, Россия, Республика Марий Эл,
город Йошкар-Ола, ул. Анциферова,
дом 3а
Тел. 8(8362)55-46-66



Йошкар-Олаа 32-шо яңаш
«Полан»
йочасад» муниципал бюджет школ
деч ончычсо тұныктым тоңеж
«32-шо №-ан «Полан» йочасад»
МБШДОТТ

424020, Россий, Марий Эл
Республик, Йошкар-Ола,
Анциферова урем, 3-шо «а» порт
Тел. 8(8362)55-46-66

Принято на педагогическом совете
«30» августа 2019г.
Протокол заседания
№ 1 от 30 «августа» 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:



(Бременко Ю.Г.)

«30» августа 2019г.

Приказ № 32-б

«30» августа 2019г.

Программа дополнительного образования «МБДОУ Детский сад № 32 «Калинка»



Содержание

| | | |
|-----|--|------|
| 1. | Пояснительная записка | 3-4 |
| 2. | Цели и задачи программы | 5 |
| 3. | Концептуальная основа дополнительного образования | 6 |
| 4. | Функции дополнительного образования | 6 |
| 5. | Содержание дополнительного образования | 9-17 |
| | 5.1. Социально-коммуникативная направленность | |
| | 5.2. Познавательная направленность | |
| | 5.3. Речевое развитие | |
| | 5.4. Художественно-эстетическая направленность | |
| | 5.5. Спортивно-оздоровительная направленность | |
| 6. | Учебный план | 18 |
| 7. | Расписание дополнительного образования | 19 |
| 8. | Ожидаемые результаты | 20 |
| 9. | Формы контроля умений и навыков, формируемых на занятиях блока дополнительного образования | 20 |
| 10. | Формы подведения итогов реализации | 20 |
| 11. | Система представления результатов воспитанников | 21 |
| | ПРИЛОЖЕНИЯ | |

1. Пояснительная записка.

Образовательная программа по дополнительному образованию МБДОУ № 32 «Калинка» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 г. № 273; Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденного приказом МОиН РФ № 1155 от 17.10.2013 г.

Детский сад - первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребёнка. В системе общего образования реализуются основные и дополнительные образовательные программы, направленные на решение задач формирования общей культуры личности, её адаптации к жизни в обществе. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в ДОУ, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Развитие творческой активности каждого ребёнка представляется главной задачей современного дополнительного образования.

Использование дополнительных программ дошкольного образования стало возможным с развитием новых гибких форм образования дошкольников в творческих студиях, кружках, спортивных секциях, организуемых в дошкольном учреждении.

Дополнительное образование - это процесс свободно избранного ребенком освоения знаний, способов деятельности, ценностных ориентации, направленных на удовлетворение интересов личности, ее склонностей, способностей и содействующей самореализации и культурной адаптации, входящих за рамки стандарта дошкольного образования. В Концепции модернизации российской системы образования подчеркивается важность и значение системы дополнительного образования детей, способствующей развитию склонностей, способностей и структура, которая

- максимально приспосабливается к запросам и потребностям детей дошкольного возраста,
- обеспечивает психологический комфорт для всех детей и их личностную значимость,
- предоставляет ребенку возможность творческого развития по силам, интересам и в индивидуальном темпе,
- налаживает взаимоотношения всех субъектов дополнительного образования на принципах реального гуманизма,
- активно использует возможности окружающей социокультурной и духовной пищи,

Дополнительное образование обладает большими возможностями для

совершенствования дошкольного образования, его гуманизации; дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы.

Дополнительное образование детей — необходимое звено в воспитании многогранной личности. Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую дошкольного образования. Дополнительное образование детей создает юному человеку условия, чтобы полноценно прожить пору детства.

Для системной и качественной реализации дополнительного образования в МБДОУ создана целевая программа дополнительного образования. В Программе отражены цели и задачи, направленные на развитие системы дополнительного образования в МБДОУ, а также средства и механизмы, обеспечивающие их практическую реализацию. Конечным результатом реализации программы должна стать вариативная система дополнительного образования, которая будет создавать условия для развития способностей каждого воспитанника.

2. Цели и задачи программы.

Цель программы: создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей воспитанников и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству.

Реализация этой цели предполагает решение следующих **задач:**

- формирование условий для создания единого образовательного пространства;
- изучение интересов и потребностей воспитанников в дополнительном образовании;
- расширение различных видов деятельности в системе дополнительного образования детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей дошкольников;
- создание условий для привлечения к занятиям в системе дополнительного образования детей большего числа воспитанников;
- определение содержания дополнительного образования детей, его форм и методов работы с воспитанниками с учетом их возраста и интересов;
- сохранение психического и физического здоровья воспитанников.

3. Концептуальная основа дополнительного образования детского сада.

Основное назначение дополнительного образования - развитие мотиваций личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных программ в интересах личности. Дополнительное образование - практико-ориентированная форма организации культурно-созидательной деятельности ребенка.

Дополнительное образование - проектно-проблемный тип деятельности, который является базовой сферой развивающего образования. Дополнительное образование - непрерывность, системность в образовательной системе.

Дополнительное образование - форма реализации педагогического принципа природообразности. При организации дополнительного образования детей детский сад опирается на следующие приоритетные **принципы**:

- принцип непрерывности и преемственности,
- принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования,
- принцип вариативности,
- принцип гуманизации и индивидуализации,
- принцип добровольности,
- принцип деятельностного подхода,
- принцип творчества,
- принцип открытости системы.

4. Функции дополнительного образования:

- образовательная – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- воспитательная – обогащение культурного слоя детского сада, формирование культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- информационная – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
- коммуникативная – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- рекреационная – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- интеграционная – создание единого образовательного пространства детского сада.

5. Содержание дополнительного образования детского сада

Учебные занятия по дополнительному образованию в МБДОУ начинаются с сентября.

Дополнительное образование (кружки) проводятся во второй половине дня в соответствии с расписанием, утверждённым заведующим МБДОУ.

Продолжительность работы – в зависимости от возраста детей и в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13.

Развитие системы дополнительного образования детей в МБДОУ становится по-настоящему эффективным, так как дополнительные образовательные программы соответствуют интересам и потребностям дошкольников, учитывают реальные возможности их удовлетворения в конкретном учреждении.

Все педагоги дополнительного образования работают по программам, которые отвечают потребностям и интересам детей. Программы дополнительного образования в МБДОУ имеют следующие направленности:

- социально – педагогическая,
- естественно-научной,
- художественно-эстетическая,
- физкультурно-оздоровительная.

5.1. Социально – личностная направленность

5.1.1. Дополнительное образование «Моя Россия»

Цель:

Формирование социально-активной личности, ориентированной на проявление гражданской позиции, патриотических чувств, любви к Родине посредством расширения представлений детей об окружающем мире, на основе ближайшего социального окружения.

Задачи:

Воспитывать у детей:

- стремление к познанию культурных традиций и общечеловеческих нравственных ценностей через творческую, познавательно – исследовательскую, игровую, театрализованную деятельность;
- толерантное отношения к культуре и наследию народов России и других стран.

Формировать у детей:

- чувство любви к родному краю, своей малой родине на основе приобщения к родной природе, культуре и традициям;
- представление о России как о родной стране;
- умение анализировать различные социальные явления и события, сопоставлять их, обобщать;

Развивать у детей:

- познавательные процессы (восприятие, память, внимание, воображение, мышление) и мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение) посредством игр и упражнений;
- активность и самостоятельность в проявлении своего личностного отношения к различным социальным явлениям и проблемам доступным для понимания детям дошкольного возраста.

Формы работы с детьми.

Игры познавательного и развивающего характера, презентационные формы работы, работа детей в группах по решению проблемных ситуаций, составление тематических альбомов на основе изодеятельности, активные беседы, импровизации, сюжетно-ролевая игровая деятельность.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.

- объяснительно-иллюстративный (воспринимают и усваивают готовую информацию).
- частично-поисковый (решение поставленной задачи совместно с педагогом).
- исследовательский (самостоятельная творческая деятельность детей).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности

- фронтальный (одновременно со всей подгруппой)

- индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).
- подгрупповой (работа в группах, парах, тройках).

Работа с родителями.

Консультации по проблемам патриотического воспитание в родительском уголке.
Индивидуальные консультации и беседы.

Оформление родителями творческих выставок на тему: "Когда деревья были большие", "Наш семейный герб", "Мои права".

Фотовыставки на тему: "Где мы летом побывали", "Семейный Новый год", "Наша гордость и слава" (на 23 февраля).

Праздники и викторины.

Спортивный досуг: "Богатыри земли русской".

Развлечения: "Мчится скорый поезд", "Тайна Белки и Стрелки"

Викторина: "Что мы знаем о России?".

Занятия дополнительного образования проводятся во второй половине дня в 15.20 с подгруппой детей 20-25 человек один раз в неделю, продолжительностью до 30 минут. Длительность определяется активностью и желанием детей (25-30 минут).

Программа рассчитана:

на 1 год обучения: для детей 6-7 лет

Количество занятий в неделю – 1, в год – 36

Продолжительность занятия – 30 мин.

5.1.2. Дополнительное образование «Марий Эл – мой край родной»

Цель: Создать условия в дошкольном учреждении для формирования системы знаний о многообразии растительного и животного мира родного края, о заповедных зонах и природных объектах, охраняемых государством; воспитывать бережное отношение к окружающей природе.

Задачи:

- формирование у детей основных природоведческих представлений и понятий о живой и неживой природе родного края;
- научить навыкам экологически грамотного, нравственного поведения в природе;
- развитие первоначальных географических представлений.
- развитие понимания взаимосвязей в природе и места человека в них;
- воспитание бережного отношения ко всему живому на Земле, любви к природе родного края;
- воспитывать навыки экологически безопасного поведения в природе, выполняя правила безопасного труда в природе
- вовлечение детей в разнообразные виды деятельности в природе и по ее охране

Формы детской деятельности:

- наблюдения;
- опыты;
- игры;

Методы реализации программы:

- экологические игры;
- рассматривание иллюстраций;
- чтение и обсуждение художественных произведений;
- дискуссии;
- игровые обучающие ситуации;
- наблюдения

Работа проводится с детьми старшей группы в количестве 15 человек 4 раза в месяц во второй половине дня по 20-25 минут на протяжении года.

5.1.3. Дополнительное образование «Лучики добра»***Цели программы:***

- формирование психологического здоровья детей;
- психологическая поддержка и сопровождение детей дошкольного возраста;
- привлечение детей к активной продуктивной деятельности способствующей формированию всех психических процессов.

Основные задачи:

- способствовать самопознанию ребенка, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений;
- обучать ребенка положительному самоотношению и принятию других людей;
- развивать у ребенка социальные и коммуникативные навыки поведения;
- учить ребенка выражать свою любовь;
- вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;
- корректировать нежелательные черты характера и поведения;
- обучать ребенка рефлексивным умениям;
- формировать у ребенка потребность в саморазвитии.

Программа рассчитана:

на 1 год обучения: для детей 6-7 лет

Количество занятий в неделю – 1, в год – 36

Продолжительность занятия – до 30 мин.

5.2. Познавательная направленность

5.2.1. Дополнительное образование «Природная мастерская»

Цель:

Формирование осознанного правильного отношения к объектам природы, находящиеся рядом.

Задачи:

- Формирование у детей дошкольного возраста способности видеть многообразие мира в системе взаимосвязей и взаимозависимости;
- Развитие собственного познавательного опыта в обобщенном виде с помощью наглядных средств (символов, моделей);
- Поддержание у детей инициативы, сообразительности, самостоятельности, критичности.
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде.

Формы работы с детьми:

Познавательные игры – занятия, занятия – загадки об удивительных тайнах и чудесах природы; работа детей в группах по решению проблемы; наблюдения, использование схем и моделей, использование элементов психогимнастики.

Использование технологий:

- игровая;
- исследовательская;
- здоровьесберегающая.

Программа рассчитана:

- на 1 год обучения: для детей 5-6 лет

Количество занятий в неделю – 1, в год – 36

Продолжительность занятия до 25 мин.

5.3.Речевое развитие

5.3.1. Дополнительное образование «Ловкий язычок»

Цель: развитие и совершенствование моторики органов артикуляции и создание оптимальных условий для успешной коррекции звукопроизношения у дошкольников с нарушением речи.

Задачи:

- Развитие у детей речевой активности.
- Развитие, уточнение основных движений органов речи у детей (язык, челюсти, губы), посредством артикуляционной речевой гимнастики.
- Развитие у детей фонематического слуха, умения управлять своим голосовым аппаратом (менять громкость, высоту голоса, темп речи, речевого дыхания).
- Развитие у детей мелкой пальцевой моторики, посредством пальчиковой гимнастики, самомассаж кистей рук с нетрадиционными предметами и т.д, развитие неречевых психических функций.
- Оптимизация эмоционального фона.

Режим работы кружка

Курс занятий рассчитан для детей старшей группы на шесть месяцев - с ноября по май, продолжительность занятий 25 минут, проводятся 1 раза в неделю. Среда 15.15- 15.40. Количество детей 6 человек.

5.4. Художественно - эстетическая направленность

5.4.1. Танцевальный кружок «Веселые горошины»

Цель программы: развитие артистичности, внутренней свободы, раскрытие творческого потенциала ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

- Развивать творческое воображение и фантазию;
- развивать эмоциональную сферу и умение выражать эмоции в танце;
- развивать способность импровизировать;
- воспитывать нравственно-коммуникативные качества, умение вести себя в группе во время движения, чувство такта и взаимоуважения;
- развивать двигательные навыки, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать гибкость, ловкость, пластичность;

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- расширять музыкальный кругозор;
- дать детям знания о танцевальных жанрах и направлениях;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами танцевальных движений.

Форма работы: групповые занятия (до 15-и человек)

Программа рассчитана:

- на 1 год обучения: для детей 6-7 лет

Количество занятий в неделю – 1, в год – 36

Продолжительность занятия – 30 мин.

5.4.2. Дополнительное образование «Умелые ручки»

Цель:

Развитие художественно-творческой деятельности детей среднего и старшего дошкольного возраста в процессе использования нетрадиционных техник в изобразительной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Закреплять и обогащать знания детей о разных видах художественного творчества.
- Обучать различным приемам нетрадиционных техник в изобразительной деятельности и способам изображения с использованием различных материалов.

Развивающие:

- Формировать творческое мышление, устойчивый интерес к художественной деятельности;
- Развивать художественный вкус, фантазию, изобретательность, пространственное воображение
- Формировать умения и навыки, необходимые для создания творческих работ.
- Развивать желание экспериментировать, радость от узнавания нового.

Воспитательные:

- Воспитывать трудолюбие и желание добиваться успеха собственным трудом.
- Воспитывать внимание, аккуратность, целеустремлённость.

Формы работы:

- игры
- продуктивная деятельность
- беседы
- театрализация
- оформление выставок

Все методы и приемы используются в комплексе, чередуя и дополняя друг другу, позволяя воспитателю донести детям знания, помочь освоить специальные умения и

навыки, развивать мышление, внимание, эстетические качества.

Программа рассчитана:

- на 1 год обучения: для детей 4-5 лет

Количество занятий в неделю – 1, в год – 36

Продолжительность занятия – до 25 мин.

Количество занятий в неделю – 1, в год – 36

Продолжительность занятия – до 25 мин.

5.5. Физкультурно-оздоровительная направленность

5.5.1. Дополнительное образование «Крепыш»

Цели: содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи :

- Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- Формирование мышечного корсета;
- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

Занятия в кружке «Крепыш» проводятся в 2019-2020 уч. году с подгруппой детей 6-7 лет.

Данная программа рассчитана на год в каждой возрастной группе. Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Программа рассчитана:

на 1 год обучения: для детей 6-7 лет

Количество занятий в неделю – 1, в год – 36

Продолжительность занятия – до 30 мин

6. Учебный план

Учебный план системы дополнительного образования МБДОУ соответствует требованиям, установленными СанПин 2.4..1.3049-13. Занятия проводятся во вторую половину дня, распределение часов занятий зависит от конкретной программы, наполняемость групп также регламентирована соответствующими инструкциями.

Контингент воспитанников дополнительного образования: 4 -7 лет.

Учебный план по оказанию дополнительных образовательных услуг

| Название кружка | Возраст | Количество занятий в неделю/ в год | Ответственный |
|--|-------------------------------|------------------------------------|--|
| Социальная направленность: • «Моя Россия» • «Марий Эл – мой край родной» • «Лучики добра» | 6-7 лет 5-6 лет 6-7 лет | 1/36 1/36 1/36 | воспитатель воспитатель педагог - психолог |
| познавательная направленность: • «Почемушки» • «Природная мастерская» | 5-6 лет 4-5 лет | 1/36 1/36 | Воспитатель Воспитатель |
| художественно-эстетическая направленность • «Веселые горошины» • «Умелые ручки» | 5-7 лет 4-5 лет | 1/36 1/36 | муз. руков-ль воспитатель |

| | | | |
|--|---------|------|---------------------------|
| Развитие речи • «Ловкий язычок» | 5-6 лет | 1/24 | учитель-логопед |
| оздоровительная направленность • «Крепыш» | 4-7 лет | 1/36 | инструктор по физкультуре |

7. Расписание дополнительного образования.

| Название кружка | Кол-во детей | Название группы | Время проведения | Руководитель |
|------------------------------|--------------|-----------------------------------|------------------------|--------------------|
| «Моя Россия» | 20-25 | Подг. гр. «Рябинка» | Четверг 15.20-15.50 | Москвичева О.В. |
| «Марий Эл – мой край родной» | 20-25 | Ст. гр. «Липка» | Четверг 16.20-16.50 | Альмакова Т.М. |
| «Лучики добра» | 12 | Подг. гр. «Ивушка», «Дубок» | Среда 15.20-15.50 | Дмитриева М.Ю. |
| «Почемучки» | 12 | Ст. гр. «Вишенка» | Четверг 15.15-15.40 | Евраева С.Ю. |
| «Природная мастерская» | 12 | Ср. гр. «Калинка» | Четверг 15.15-15.40 | Толмачева О.Н. |
| «Веселые горошины» | 20-25 | Подг. гр. «Дубок» | Вторник 16.10-16.40 | Лапшова А.А. |
| «Умелые ручки» | 12 | Ср.гр. «Березка» | Среда 15.15-15.40 | Волкова Е.В. |

| | | | | |
|-----------------|--------|------------------------|------------------------|-------------------|
| «Ловкий язычок» | 6 чел | Ст. гр. «Калинка» | Вторник 15.20-15.45 | Софронова А.Г. |
| «Крепыш» | 12 чел | подг. гр. «Сосенка» | Среда 15.05-15.35 | Рыбакова И.С. |

8. Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты от реализации дополнительного образования в ДОУ.

- создание необходимых условий для развития индивидуальных способностей, базовых компетенций ребёнка, творческой сферы в интересной для него деятельности на основе многообразия форм предоставления услуг;
- обеспечение доступности, равных возможностей в получении дополнительного образования детей и наиболее полного удовлетворения их образовательных потребностей;
- расширение различных видов деятельности в системе дополнительного образования детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей детей дошкольного возраста;
- внедрение в образовательный процесс современных методик обучения и воспитания.

9. Формы контроля умений и навыков, формируемых на занятиях блока дополнительного образования:

- изучение и утверждение дополнительных образовательных программ, тематического планирования;
- посещение и анализ занятий;
- посещение массовых мероприятий, творческих отчётов;
- организация выставок и презентаций.

10. Формы подведения итогов реализации

дополнительной образовательной программы: отчетные концерты, спектакли, конкурсы, выставки, сбор и анализ результатов участия в соревнованиях различного уровня.

Преимущества блока дополнительного образования:

1. Система дополнительного образования дает возможность каждому ребенку выбрать себе занятие по душе, создает условия для развития своих способностей
2. Система дополнительного образования является серьезным звеном воспитательной работы детского сада.

11. Система представления результатов воспитанников:

- участие в творческих конкурсах, выставках, муниципального, регионального и федерального уровня;
- итоговые выставки творческих работ;
- презентации итогов работы творческих объединений;

Реализуя задачи дополнительного образования, МБДОУ пытается разрешить существующее противоречие между необходимостью, с одной стороны, осваивать образовательный стандарт дошкольного образования, а с другой — создавать условия для свободного развития личности, что является основой гуманизации образования, провозглашенной в качестве важнейшего принципа реформы образования. Гуманистическая педагогика отличается направленностью на принятие ребенка как личности и индивидуальности, на защиту его права на саморазвитие и самоопределение. Оказалось, что именно дополнительное образование наиболее полно отвечает этим критериям. Только органичное сочетание в стенах ДОУ обоих видов образования может помочь развитию, как отдельного ребенка, так и всего образовательного учреждения. Понимание этого — основа преодоления педагогами психологического барьера на пути восприятия дополнительного образования наравне с основным.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Программа дополнительного образования в подготовительной к школе группе «Моя Россия»
2. Программа дополнительного образования в старшей группе «Марий Эл – мой край родной»
3. Программа дополнительного образования в средней группе «Природная мастерская»
4. Программа дополнительного образования в подготовительной к школе группе «Лучики добра»
5. Программа дополнительного образования в старшей группе «Почемучки»
6. Программа дополнительного образования в подготовительной к школе группе «Веселые горошины»
7. Программа дополнительного образования в средней группе «Умелые ручки»
8. Программа дополнительного образования в старшей группе «Родничок»
9. Программа дополнительного образования в старшей группе «Ловкий язычок»
10. Программа дополнительного образования в подготовительной к школе группе «Крепыш»

| | | |
|---|---|---|
| <p>Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №32 г. Йошкар-Олы «Калинка» МБДОУ «Детский сад № 32 «Калинка»</p> |  | <p>«Йошкар-Олесе 32-шо №-ан «Полан» йочасад» муниципал бюджет школ деч ончычсо туныктымо тонеж «32-шо №-ан «Полан» йочасад» МБШДОТТ</p> |
| <p>424020, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, ул. Анциферова, дом За Тел. 8(8362)55-46-66</p> | | <p>424020, Россий, Марий Эл Республик, Йошкар-Ола, Анциферова урем, 3-шо «а» порт Тел. 8(8362)55-46-66</p> |

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол №_____
от _____ 2019г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 32
Ю.Г. Еременко_____.
«___» _____ 2019г.

**ПРОГРАММА
дополнительного образования социально-коммуникативной
направленности
для детей
подготовительной к школе группе «Рябинка»
«Моя Россия»**

на 2019-2020 учебный год



Составила:
воспитатель
МБДОУ Детский сад № 32
«Калинка»
Москевича О.В.

Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи программы.
3. Организационно-методическое обеспечение программы.
4. Формы и методы занятий.
5. Использование технологий.
6. Работа с родителями.
7. Перспективное планирование кружковой работы.
8. Предполагаемые результаты.
9. Диагностика.
10. Литература.

**Россия... как из песни слово
Берёзок юная листва,
Кругом леса, поля и реки,
Раздолье, русская душа.
Люблю тебя моя Россия!
За ясный свет твоих очей!
За ум, за подвиги святые,
За голос звонкий как ручей.
Люблю, глубоко понимаю
Степей задумчивую грусть!
Люблю всё то, что называют
Одним широким словом РУСЬ!**

С. Васильев.

1.Пояснительная записка.

Проблема патриотического воспитания подрастающего поколения сегодня одна из наиболее актуальных. Принята государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации», ориентированная на все социальные слои и возрастные группы граждан России. И, я считаю, что дошкольная ступень образования, стоящая у истоков формирования детской личности может помочь ребёнку обрести основную направленность в области становления и формирования основных социо-культурных ценностей.

В рамках федеральных государственных образовательных стандартов у детей старшего дошкольного возраста направление гражданско-патриотическое воспитание входит в область «Социально-коммуникативное развитие». Старший дошкольник должен быть сориентирован на:

- Патриотизм - любовь к, своему народу, к своей малой родине, служение Отечеству;
- Социальную солидарность – свобода личное и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества, справедливость, милосердие, честь, достоинство;
- Гражданственность – служение Отечеству, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, поликультурный мир, свобода совести и вероисповедания.

И если патриотизм рассматривать как привязанность, преданность, ответственность по отношению к своей Родине, применительно к ребенку 6-7 лет это чувство можно определить, как потребность участвовать во всех делах своей семьи, своего детского сада, своего родного города, Родины, в жизни представителей живой природы, а так же наличие у детей таких качеств, как сострадание, сочувствие, чувство собственного достоинства и осознание себя частью окружающего мира.

Образовательная область: «Социально-коммуникативное развитие» с акцентом на гражданско-патриотическое воспитание детей.

Теоретические основы нравственно-патриотического воспитания в современном дошкольном учреждении базируется на новых научных подходах и осмыслении важнейших тенденций его развития и могут быть определены следующим образом:

- нравственно-патриотическое воспитание формируется в процессе усвоения детьми норм и ценностей принятых в обществе.
- в результате развития общения и взаимодействия ребёнка со взрослым и сверстниками.
- направлено на формирование личности, осознающей свою историческую, культурную, национальную, духовную и иную принадлежность к Родине;

Актуальность проблемы.

Дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом знаний о родном городе, стране, особенностях исконных традиций нашего народа. Не имея примера достойного поведения, они порой проявляют равнодушие по отношению к близким людям, товарищам по группе, недостаток сочувствия и сострадания к чужому горю. Это говорит ещё и том, как важна в данной ситуации степень информированности родителей проблеме нравственно-патриотического воспитания в семье. Все мы часть нашей страны, нашей Родины. Сначала мы учимся любить своих родных, свой дом, свою улицу, свой детский сад, школу, город, учимся помогать друг другу, ведь любовь и предполагает действие, поэтому основной целью моего кружка является:

2. Цели и задачи программы:

Цель:

Формирование социально-активной личности, ориентированной на проявление гражданской позиции, патриотических чувств, любви к Родине посредством расширения представлений детей об окружающем мире, на основе ближайшего социального окружения.

Задачи:

Воспитывать у детей:

- стремление к познанию культурных традиций и общечеловеческих нравственных ценностей через творческую, познавательно – исследовательскую, игровую, театрализованную деятельность;
- толерантное отношения к культуре и наследию народов России и других стран.

Формировать у детей:

- чувство любви к родному краю, своей малой родине на основе приобщения к родной природе, культуре и традициям;
- представление о России как о родной стране;
- умение анализировать различные социальные явления и события, сопоставлять их, обобщать;

Развивать у детей:

- познавательные процессы (восприятие, память, внимание, воображение, мышление) и мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение) посредством игр и упражнений;
- активность и самостоятельность в проявлении своего личностного отношения к различным социальным явлениям и проблемам доступным для понимания детям дошкольного возраста.

Организационно-методическое обеспечение программы.

Работа с детьми осуществляется на основе следующих принципов.

1. Принцип коммуникативности. Помогает воспитывать у детей потребность в общении, в процессе которого формируется социально- активная личность.
2. Принцип преемственности. Направлен на создание условий для более успешной реализации дальнейшего личностного развития ребёнка в школе.
3. Принцип личностно-ориентированного общения. Предполагает активное сотворчество и совместную деятельность педагога, детей и родителей в том числе. Взаимодействие, а не пассивное восприятие опыта педагога.
4. Принцип интеграции. Вовлечение детей в различные виды детской деятельности, взаимодополняющие и усиливающие эффективность воспитательно-образовательного процесса.
5. Принцип наглядности. Широкое представление соответствующей изучаемому материалу наглядности: иллюстраций, презентаций, фотографии пейзажей, памятников, достопримечательностей и т. д.
6. Принцип занимательности. Изучаемый материал должен быть интересным, увлекательным для детей, этот принцип формирует у детей желание выполнять предлагаемые виды заданий, стремиться к достижению результата.
7. Принцип последовательности. Предполагает планирование изучаемого материала последовательно (от простого к сложному, чтобы дети усваивали знания постепенно, в определенной системе).
8. Принцип результативности. Предполагает получение положительного результата работы.

Формы работы с детьми.

Игры познавательного и развивающего характера, презентационные формы работы, работа детей в группах по решению проблемных ситуаций, составление тематических альбомов на основе изодеятельности, активные беседы, импровизации, сюжетно-ролевая игровая деятельность.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.

- объяснительно-иллюстративный (воспринимают и усваивают готовую информацию).
- частично-поисковый (решение поставленной задачи совместно с педагогом).
- исследовательский (самостоятельная творческая деятельность детей).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности

- фронтальный (одновременно со всей подгруппой)
- индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).
- подгрупповой (работа в группах, парах, тройках).

Работа с родителями.

Консультации по проблемам патриотического воспитания в родительском уголке.

Индивидуальные консультации и беседы.

Оформление родителями творческих выставок на тему: "Когда деревья были большие", "Наш семейный герб", "Мои права".

Фотовыставки на тему: "Где мы летом побывали", "Семейный Новый год", "Наша гордость и слава" (на 23 февраля).

Праздники и викторины.

Спортивный досуг: "Богатыри земли русской".

Развлечения: "Мчится скорый поезд", "Тайна Белки и Стрелки"

Викторина: "Что мы знаем о России?".

Занятия дополнительного образования проводятся во второй половине дня в 15.20 с подгруппой детей 15 -20 человек один раз в неделю (среда), продолжительностью до 30 минут.

Длительность определяется активностью и желанием детей (25-30 минут).

| Месяц. | Неделя. | Тема. | Программное содержание. |
|------------------|---------|--|--|
| Сентябрь. | 1. | Наблюдение за детьми, беседы, игры с детьми. Анкетирование родителей с целью выявления их отношения к проблеме патриотического воспитания. | Выявление уровня знаний детей по теме. |
| | 2. | "Семь чудес и ещё немножко". | Формировать у детей представление о мире, разных странах, России, представление о самих себе, как о полноправных гражданах России. Формировать представления детей о непрерывной связи истории прошлого, настоящего и будущего. |
| | 3. | "Почтальон принёс письмо". | Воспитывать уважительное, толерантное отношение детей к людям разных стран и национальностей. Развивать коммуникативные способности. Формировать в представлении детей образ Родины. Воспитывать чувство любви к своей стране. |
| | 4. | "Земля озёр и лесов". | Уточнить представление детей о родном городе, формировать понимание выражения «малая родина»; закреплять знания о достопримечательностях; воспитывать любовь к родному краю. |
| Октябрь. | 1. | "А раньше было так..." | Познакомить детей с историей возникновения Руси, с условиями быта и культурой славян. |
| | 2. | "Поэзия марийского села". | Продолжать формировать знания детей о марийском фольклоре; воспитывать у детей любовь к своей Родине, родному марийскому краю, марийскому народному творчеству. |
| | 3. | "Как мы открывали мир". | Познакомить детей с известными путешественниками и первооткрывателями. |

| | | | |
|-----------------|-----------|--|---|
| | 4. | Записки путешественника." | Обобщить знания детей о климатических зонах России. Воспитывать чувство гордости за необъятные просторы нашей страны. Побуждать детей восхищаться красотой природы. |
| Ноябрь. | 1. | "Русский лес - чудесный лес". | Систематизировать знания детей о растительном и животном мире русского леса. Побуждать детей восхищаться красотой русского леса. Воспитывать патриотические чувства. |
| | 2. | Течёт река Волга..." | Познакомить детей с названиями крупных рек России. Формировать понимание значения воды в жизни людей. |
| | 3. | "Байкал -батюшка". | Познакомить детей с озером Байкал. Побуждать детей бережно относиться к природным богатствам. |
| | 4. | "Заповедные тропы". | Познакомить детей с известными Российскими заповедниками. Воспитывать бережное отношение к природе, желание охранять и оберегать её. |
| Декабрь. | 1. | "Кто живёт в России?" | Познакомить детей с разными народами, живущими в России. Воспитывать доброжелательное, уважительное отношение к многонациональной культуре нашей Родины. |
| | 2. | "Государственные символы России - флаг и гимн." | Закрепить знания детей о государственных символах. Формировать уважительное отношение к государственным символам, понимание того, что символы призваны объединять людей. |
| | 3. | "Государственный символ России - герб". | Закрепить и обобщить знания детей о символическом значении герба. Показать тесную связь современной государственной символики с фольклором и народно-прикладным искусством. |
| | 4. | "Моя Республика". | |
| Январь. | 1. | "Гражданин своей страны". | Обобщить знания детей о правах, которые у него есть. |
| | 2. | "Права ребёнка". | Обобщить знания детей о правах, которые у него есть. |
| | 3. | "Лаборатория открытий". | Познакомить детей со знаменитыми соотечественниками, сделавшими научные открытия. |

| | | | |
|-----------------|----|--------------------------------------|---|
| | | | Воспитывать уважение к известным людям России. |
| | 4. | "Третьяковская галерея". | Познакомить детей с работами известных художников на основе живописи, воспевающей образ Родины. Обобщить их знания. Дать представление о том, что музей - это государственная ценность, духовное наследие. Воспитывать уважение к известным людям России. |
| Февраль. | 1. | "Музыкальная гостиная". | Обобщить знания детей об известных композиторах. Воспитывать уважение к известным людям России. |
| | 2. | "Литературная гостиная". | Обобщить знания детей об известных писателях и поэтах России на основе их произведений о Родине. Воспитывать уважение к известным людям своей страны. |
| | 3. | "Золотые медали России". | Познакомить детей со знаменитыми российскими спортсменами в разных видах спорта. Формировать уважительное отношение к их спортивным достижениям. Подчеркнуть, что такие люди настоящие граждане своей страны. |
| | 4. | "А покажите мне Москву, москвичи..." | Познакомить детей с современными и историческими достопримечательностями столицы, её историческим прошлым. Побуждать детей восхищаться её красотой. Воспитывать любовь к родной стране. |
| Март. | 1. | "Как города строились..." | На основе Москвы проследить за тем, как изменялся облик города. Формировать представления детей о непрерывной связи истории прошлого, настоящего и будущего. Подчеркнуть историческую ценность Кремля. |
| | 2. | "Когда деревья были большими..." | Формировать представления детей о непрерывной связи истории прошлого, настоящего и будущего города Йошкар - Ола. Воспитывать любовь к родному городу. Гордость за своих соотечественников. |
| | 3. | "Город мастеров". | Обогатить представления детей о знаменитых соотечественниках, |

| | | | |
|----------------|-----------|--|--|
| | | | которые своим трудом способствуют развитию родного города. Формировать представления о том, что в городе живут люди разных национальностей. Воспитывать чувство гордости за свой город, свою страну. |
| | 4. | "Сокровища природы". | Обогатить представления детей о флоре и фауне родного края, представителях "Красной книги". |
| Апрель. | 1. | "Города России". | Обогатить представления детей о крупных городах России. Воспитывать чувство гордости за свою страну. |
| | 2. | "Взлетая над планетой..." | Познакомить детей с известными космонавтами, историей освоения космоса. |
| | 3. | "Ведь были схватки боевые..." | Познакомить детей с известными полководцами прошлого, своими делами и подвигами, прославившими страну. |
| | 4. | "Города-герои". | Дать детям представление о таком понятии как "Город-герой", на примере нескольких городов. Воспитывать чувство гордости за свою страну и людей, проживающих в ней. |
| Май. | 1. | "День Победы". | Обобщить и систематизировать представления детей о подвиге наших соотечественников в годы Великой Отечественной войны. |
| | 2. | "Кем быть?" | Развивать интерес к различным профессиям. Показать ценность любой профессии в контексте значимости для государства в целом. |
| | 3. | "Веселые праздники". | Обобщить представления детей о государственных праздниках. Познакомить с тем, какие праздники отмечают люди других стран. |
| | 4. | Итоговое занятие. Викторина на тему: "Что мы знаем о России?" | Обобщить и систематизировать знания детей по программе кружка. Формировать положительное отношение к родной стране. Воспитывать патриотические чувства. |

Ожидаемый результат:

Дети должны знать:

- Домашний адрес (испытывать любовь и привязанность к родному дому, семье, матери, детскому саду; дорожить своей семьей, домом; с удовольствием идти в детский сад);
- Место работы родителей (иметь представление о значимости их труда; испытывать гордость и уважение к труду взрослых; иметь посильные трудовые обязанности дома, в детском саду, нести ответственность за их выполнение);
- Место проживания: город, область; предприятия родного города и их значимость; символику города, достопримечательности; климатические условия; флору и фауну города и области; крупные города области, а также находить их на карте; природоохранные мероприятия;
- Свою нацию, язык, традиции (должны гордиться своим народом, его достижениями); столицу нашей Родины – Москву (знать историю, достопримечательности, несколько крупных городов страны и показывать их на карте России, флаг, герб, гимн России);
- Представителей других национальности, населяющих нашу Родину (уважать их культуру и традиции);
- Природу родных мест, флору и фауну (необходимо научиться любоваться природой, бережно относиться к ней);
- Название планеты, на которой мы живем;

Диагностика.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>3.История народной культуры и традиций</p> <p>Народная игрушка</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Народные праздники</p> <p>Жилище человека и предметы быта</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Знание имён известных деятелей культуры, науки, спорта</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>4.Историко-географический и природный компоненты</p> <p>Природные богатства нашей страны</p> <p>Различные природно-климатические зоны (тундра, лес)</p> <p>Виды ландшафта (горы, равнина)</p> | | | | | | | | | |
| <p>5.Личностный компонент.</p> <p>Отношение к окружающей среде</p> <p>Забота о близких</p> <p>Проявление дружелюбия</p> <p>Умение управлять своими чувствами, договориться</p> <p>Умение анализировать свои поступки и поступки других</p> | | | | | | | | | |

Высокий уровень-

Знает свое имя, фамилию, название города, страны, свой адрес; называет и узнает (по иллюстрации) достопримечательности, зеленые зоны города, 4- 5 улиц, площадей; знает и узнает флаг, герб, гимн России; герб города; называет народные праздники, игрушки, предметы быта; называет природные богатства России, знает природно-климатические зоны, ландшафты; заботится об окружающей природе , близких, оказывает помощь, проявляет дружелюбие, считается с интересами товарищей, умеет договориться со сверстниками, анализирует поступки. Имеет представление о членах семьи и ближайших родственниках. Знает свои права.

Средний уровень-

Знает свое имя, фамилию, название страны, города, свой адрес; флаг, герб, гимн России, герб города; затрудняется назвать достопримечательности, зеленые зоны, улицы, площади города (делает это после пояснений взрослого); затрудняется назвать народные праздники, игрушки; с помощью взрослого называет природные богатства России, природно-климатические зоны; заботится о близких, проявляет дружелюбие, но не считается с интересами товарищей, не умеет договориться с ними, не оказывает помощь; анализирует поступки с помощью взрослого. С помощью взрослого называет права ребенка.

Низкий уровень-

Не знает названия страны, города, своего адреса, но узнает флаг, герб, гимн; отсутствуют знания о достопримечательностях родного города; плохо знает названия улиц, проспектов; не может назвать народные праздники, игрушки; природные богатства России, природно-климатические зоны; не заботится об окружающих, не проявляет дружелюбия, не считается с интересами товарищем, не умеет договориться с ними, не оказывает помощи, не может анализировать поступки. Не знает прав ребенка.

Литература:

- 1.Алябьева Е.А. Нравственно-этические беседы и игры с дошкольниками. - М.: ТЦ «Сфера», 2004
- 2.Система патриотического воспитания в ДОУ./Авторы-составители Е.Ю.Александрова и др. - Волгоград: изд. «Учитель», 2007
- 3.С чего начинается Родина. Опыт работы по патриотическому воспитанию в ДОУ/под ред. Л.А. Кондратинской. - М.: ТЦ « Сфера»,2005
- 4.Шорыгина Т.А. Беседы о правах ребёнка. - М.: ТЦ «Сфера», 2008
5. Зеленова Н.Г., Осипова Л.Е.. Мы живем в России. - М., 2010
6. Вострухина Т. Н. Воспитание толерантности у детей. - М.: Школьная пресса, 2011

| | | |
|---|---|---|
| <p>Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №32 г. Йошкар-Олы «Калинка» МБДОУ «Детский сад № 32 «Калинка»</p> <p>424020, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, ул. Анциферова, дом За Тел. 8(8362)55-46-66</p> |  | <p>«Йошкар-Олес 32-шо №-ан «Полан» йочасад» муниципал бюджет школ деч ончычсо туныктымо тонеж «32-шо №-ан «Полан» йочасад» МБШДОТТ</p> <p>424020, Россий, Марий Эл Республик, Йошкар-Ола, Анциферова урем, 3-шо «а» порт Тел. 8(8362)55-46-66</p> |
|---|---|---|

Принято на педагогическом совете
 «_____» 2019г.
 Протокол заседания
 №____ от «____» 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий
 МБДОУ Детский сад № 32 «Калинка»
 _____ (Еременко Ю.Г.)
 «_____» 2019г.
 Приказ №____
 от «____» 2019г

ПРОГРАММА
дополнительного образования
социально-коммуникативной направленности
«МАРИЙ ЭЛ – МОЙ КРАЙ РОДНОЙ»
Для детей 5-6 лет



Марий Эл

*Составитель:
 Воспитатель МБДОУ «Детский сад № 32 «Калинка»
 Альмакова Татьяна Михайловна*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Актуальность.

«Любовь к Родине начинается с любви к природе». Именно под этим лозунгом детское экологическое движение страны проводит все мероприятия, которые направлены на то, чтобы наши дети научились любить Родину через любовь к окружающему миру. Дело в том, что заложить любовь к Родине, к родному краю, к родной природе, к людям можно только в дошкольном возрасте. Потом поменять мировоззрение, изменить представления и взгляды человека на окружающее необычайно сложно. Именно поэтому важно своевременно развивать экологическое сознание маленькой личности.

Учитывая, что государство одним из приоритетных направлений ставит вопрос об охране окружающей среды. Экологическая грамотность, бережное и любовное отношение к природе стали аналогом выживания человека на нашей планете. Таким образом, экологическое образование- актуальная и главная задача.

На современном этапе вопросы традиционного взаимодействия природы с человеком выросли в глобальную экологическую проблему. Если люди в ближайшем будущем не научатся бережно относиться к природе, они погубят себя. Для того чтобы это не случилось, надо воспитывать экологическую культуру и ответственность. Для решения этих целей в старшей группе «Липка» ведется дополнительная работа по теме « Марий Эл – мой край родной», в рамках которой реализуется программа по экологическому воспитанию детей.

Новизна. Программа создана для изучения ребенком природы родного края, отличия от природы других районов, особенностей климата региона, растительного и животного миров. Особенностью работы является выделение специального времени, направленного на реализацию национально-регионального компонента.

Цель: Создать условия в дошкольном учреждении для формирования системы знаний о многообразии растительного и животного мира родного края, о заповедных зонах и природных объектах, охраняемых государством; воспитывать бережное отношение к окружающей природе.

Задачи:

- формирование у детей основных природоведческих представлений и понятий о живой и неживой природе родного края;
- научить навыкам экологически грамотного, нравственного поведения в природе;
- развитие первоначальных географических представлений.
- развитие понимания взаимосвязей в природе и места человека в них;
- воспитание бережного отношения ко всему живому на Земле, любви к природе родного края;
- воспитывать навыки экологически безопасного поведения в природе, выполняя правила безопасного труда в природе
- вовлечение детей в разнообразные виды деятельности в природе и по ее охране

Формы детской деятельности:

- наблюдения;
- опыты;
- игры;

Методы реализации программы:

- экологические игры;
- рассматривание иллюстраций;

- чтение и обсуждение художественных произведений;
- дискуссии;
- игровые обучающие ситуации;
- наблюдения

Продолжительность реализации программы:

Работа проводится с детьми старшей группы в количестве 25 человек 3-4 раза в месяц (в зависимости от количества рабочих недель), во второй половине дня по 20-25 минут на протяжении года.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

| Срок проведения | Тема | Цель |
|-----------------|--|--|
| Сентябрь | 1.«Я живу в Марий Эл». 2. «Совершим путешествие». 3 -4. «Водоемы родного края». (два занятия) | Уточнить и закрепить знания детей о названии своей республики, ее столице. Познакомить с месторасположением РМЭ на карте. Познакомить детей с регионами и городами республики. Изучение названий рек и озер Республики Марий Эл. |
| Октябрь | 1. «Обитатели водоемов». 2. «Редкие и охраняемые виды рыб». 3. «Насекомые Марий Эл». 4. « Редкие и охраняемые насекомые». | Познакомить детей с разнообразием обитателей рек и озер. Познакомить детей с видами рыб, занесенных в «Красную книгу». Уточнить знания детей о многообразии мира насекомых, обитающих на территории РМЭ. Насекомые «Красной книги» |
| Ноябрь | 1.«Растительный мир». 2. « Деревья и кустарники родного края». 3. « Травянистые растения». | Закрепить знания детей о растениях. Познакомить детей с деревьями и кустарниками, произрастающими на территории Марий Эл. Учить различать и называть объекты флоры. |

| | | |
|---------|---|--|
| | <p>4. «Лекарственные растения»</p> | <p>Уточнить и закрепить знания детей о травянистых растениях; учить различать их по внешнему виду и называть.</p> <p>Познакомить детей с лекарственными растениями, произрастающими на территории республики. Учить называть их, различать по внешнему виду.</p> |
| Декабрь | <p>1. «По следам Красной книги»: - редкие растения и охраняемые виды</p> <p>2. «Птичий переполох».</p> <p>3. «Птицы, обитающие на территории республики».</p> <p>4. « Редкие и охраняемые виды птиц».</p> | <p>Познакомить детей с растениями, находящимися на грани исчезновения, учить распознавать их и беречь.</p> <p>Уточнить и закрепить знания детей о многообразии птиц.</p> <p>Продолжать закреплять знания детей о птицах, живущих и прилетающих в наши края.</p> <p>Познакомить с редкими видами птиц, учить различать и называть их.</p> |
| Январь | <p>1.«Животный мир».</p> <p>2.«Животные Марий Эл».</p> <p>3. « Животные, находящиеся под охраной».</p> | <p>Уточнить знания детей о характерных признаках представителей животного мира.</p> <p>Познакомить с разнообразным миром фауны родного края.</p> <p>Учить узнавать и называть редких животных, обитающих на территории республики.</p> |
| Февраль | <p>1.«Эй, не стойте слишком близко: я – тигренок, а не киска».</p> | <p>Познакомить детей с правилами поведения в случае встречи с дикими животными.</p> <p>Дать детям представление о</p> |

| | | |
|--------|---|---|
| | <p>2. «Заповедная зона».</p> <p>3-4.«Заповедники Республики Марий Эл»:</p> <p>3.«Большая Кокшага»</p> <p>4. «Марий Чодра»</p> | <p>том, что такое «заповедник».</p> <p>Познакомить детей с заповедниками, находящимися на территории республики, их расположением и особенностями.</p> |
| Март | <p>1. «Мы идем в заповедник».</p> <p>2. «Ядовитые растения».</p> <p>3.«Правила обращения с ядовитыми растениями»</p> <p>4.«Ядовитые животные».</p> | <p>Познакомить детей с правилами поведения в заповедных местах.</p> <p>Знакомство с ядовитыми растениями, встречающимися на территории РМЭ.</p> <p>Закрепить знания о ядовитых растениях, объяснить правила поведения в случае соприкосновения с ядовитыми растениями.</p> <p>Познакомить с ядовитыми змеями, обитающими на территории РМЭ.</p> |
| Апрель | <p>1. «Будь осторожен!»</p> <p>2-3.«Правила поведения в природе»:</p> <p>2. в лесу</p> <p>3. на водоемах</p> <p>4. «Меры безопасности на природе»</p> | <p>Познакомить детей с правилами поведения в случае столкновения со змеей.</p> <p>Закрепить знания правил поведения человека на природе, учить бережному обращению с объектами природы.</p> <p>Познакомить и закрепить знания о правилах и мерах оказания первой помощи при травмах и чрезвычайных ситуациях на природе.</p> |
| Май | 1.Викторина: «Что я знаю о Родном крае?». | Уточнить и закрепить знания детей о родном крае. |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>2.КВН: «Флора и фауна Республики Марий Эл».</p> <p>3.»Мы юные друзья природы».</p> | <p>Закреплять знания детей о многообразии растительного и животного мира РМЭ. Итоговое занятие о правилах поведения на природе.</p> |
|--|---|---|

Целевые ориентиры:

Экологическое воспитание осуществляется в процессе наблюдений, целевых экскурсий, чтения художественных произведений, различных игр. Информация, которую дети получают, научно- достоверная, и в то же время доступна для их понимания. Систематическое и последовательное знакомство с окружающим миром развивает речь, память, мышление, воображение и способствует всестороннему развитию ребенка. В результате проделанной работы дети смогут познакомиться с многообразием природного мира родного края, узнать о заповедных зонах Марий Эл, закрепить навыки осознанно-правильного отношения к объектам окружающего мира.

Диагностика:

Для определения результатов работы будет проводиться диагностика 2 раза в год (сентябрь – вводная; май – итоговая). За основу взята методика Бондаренко Т.М. «Экологические занятия с детьми 5-6 лет». Диагностика проводится по трехбалльной системе. В процессе диагностирования используются следующие показатели:

Блок №1:

- 1.Как называется наша Республика?
2. Какие районы находятся на территории нашей республики?
- 3.Какие природные водоемы ты знаешь?
4. Назови заповедники, находящиеся в нашей республике.

Блок №2:

- 5.Выбери растения леса, сада, огорода, цветника.
6. Какие рыбы водятся в наших реках, озерах?
7. Назови птиц, обитающих на территории РМЭ.
8. Животные родного края?
9. Назови редких птиц и животных Марий Эл.
10. В чем отличие редких и лекарственных растений?

Блок №3:

11. Знаешь ли ты правила поведения на природе?
12. Расскажи о мерах оказания первой помощи при чрезвычайных ситуациях?

Высокий уровень (3 балла) - знает

Средний уровень (2 балла) – знает, но затрудняется.

Низкий уровень (1 балла) - не знает

Список используемой литературы

1. Бондаренко Т.М. «Экологические занятия с детьми 5-6 лет». Воронеж. 2006
2. Ефремов П.Г., Балдаев Х.Ф. Животный мир Марийской АССР, Й-Ола, 1985
3. Кудряшов М.И. Знаешь ли ты родной край. Йошкар-Ола, 1997
4. Лучич М.В. Детям о природе. Москва, 1973
5. Николаева С.Н. Юный Эколог. Москва, 2010
6. Николаева С.Н. Место игры в экологическом воспитании дошкольников. Москва, 1996
7. Чернякова В.Н. Экологическая работа в детском саду. Москва, 2010
8. Информационно-справочное издание «Национальный парк МАРИЙ ЧОДРА». И-Ола, 2004
9. Энциклопедический справочник. По страницам Красной книги.

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол № _____
от _____ 201 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 32
Ю.Г. Еременко _____
«___» _____ 2019г.

**ПРОГРАММА
дополнительного образования
социально-коммуникативной направленности
для детей 6-7 лет**

**"Лучики добра"
на 2019-2020 учебный год**

Лучики добра



Составила:
педагог-психолог
МБДОУ Детский сад № 32 «Калинка»
Дмитриева Марина Юрьевна

2019г.

Пояснительная записка

Дошкольное образование в России в основном ориентировано на обеспечение познавательного развития ребёнка. С психологической же точки зрения, специфика развития в дошкольном возрасте заключается не столько в овладении ребенком знаний, сколько в становлении базовых свойств его личности: самооценки, эмоционально-потребностной сферы, нравственных ценностей, смыслов и установок, а также социально-психологических особенностей в системе отношений с другими людьми.

Направленность программы: данная программа направлена на всестороннее гармоничное развития личности ребенка через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт-терапия, самый продуктивный и незаменимый способ психологической работы с детьми.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность: содержание программы ориентировано на эмоциональное благополучие ребёнка – уверенность в себе, чувство защищённости. Новизна данной программы заключается в использовании художественного творчества как способа психологической работы с детьми. Программа является эмоционально – развивающей.

Цели программы:

- формирование психологического здоровья детей;
- психологическая поддержка и сопровождение детей дошкольного возраста;
- привлечение детей к активной продуктивной деятельности способствующей формированию всех психических процессов.

Основные задачи:

- способствовать самопознанию ребенка, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений;
- обучать ребенка положительному самоотношению и принятию других людей;
- развивать у ребенка социальные и коммуникативные навыки поведения;
- учить ребенка выражать свою любовь;
- вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;
- корректировать нежелательные черты характера и поведения;
- обучать ребенка рефлексивным умениям;
- формировать у ребенка потребность в саморазвитии.

Участники программы: дети 6-7 лет

Режим занятий: 1 раз в неделю (30 минут) во второй половине дня.

Ожидаемые результаты:

- позитивные изменения в психологическом состоянии детей, позитивная картина мира и образ Я, осознание внутренних ресурсов;
- развитие моторных способностей детей, через овладение ручными многообразными операциями, влияющими на их психофизиологические функции;
- снижение эмоциональной тревожности;
- повышение самооценки;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие самосознания;
- улучшение детско-родительских отношений;
- закрепление положительных поведенческих реакций.

Данная цель реализуется через ряд задач сформированных и отражённых в трех основных разделах программы:

1.«Я и мой мир»

- помочь ребёнку осознать свои характерные особенности и предпочтения, понять, что он уникален и неповторим, как каждый человек;
- раскрыть в ребёнке его потенциал общения, развивать и совершенствовать его возможности поддерживая в ситуациях, как успеха, так и неудачи.

2.«Эмоции и чувства»

- научить детей осознанно воспринимать свои собственные эмоции, переживания;
- знакомить ребёнка с языком эмоций, учиться пользоваться ими для проявления собственных чувств и переживаний, и для понимания эмоционального состояния другого.

3.«Социальные навыки»

- обучение детей этически ценным формам и способам поведения в отношениях с другими людьми;
- формировать коммуникативные навыки;
- учить устанавливать и поддерживать контакты, решать конфликтные ситуации в общении.

Блок 1. «Я и мой мир»

Уверенность в себе является важным качеством человека как личности. Она позволяет иметь и отстаивать собственное мнение, доверять себе и своим чувствам.

Содержание этого раздела предполагает оказание необходимой помощи каждому ребенку для преодоления его неуверенности в себе, поддержку его положительной самооценки, а также будет способствовать лучшему пониманию других людей и самого себя.

Становление индивидуальности ребенка, его «Я», начинается очень рано и происходит постепенно, в том числе в процессе осознания им собственных интересов и предпочтений. Для этого педагогам важно обсуждать с детьми тот или иной выбор каждого ребенка в разных жизненных ситуациях и видах деятельности, стараться понять его сокровенные мечты и желания. Важно также помочь детям познакомиться со вкусами и предпочтениями друг друга, увидеть, что они разные. Это закладывает основу для формирования в более старшем возрасте толерантности (терпимости) к другим. При этом педагог учит детей тому, что стремление к удовлетворению собственных желаний не должно ущемлять интересы других людей.

Уверенность в себе связана с осознанием человеком своих внешних и внутренних особенностей, поэтому в старшем дошкольном возрасте важно формировать у ребенка достаточно точные представления о своей внешности, семейном сходстве наряду со знаниями о бесконечном разнообразии внешнего облика людей — детей и взрослых. Например, в процессе изобразительной деятельности ребенок может нарисовать свой собственный портрет или портрет своей семьи.

Блок 2. Эмоции и чувства

Эмоциональное развитие является одним из важнейших направлений развития личности. Известно, что детские эмоции характеризуются импульсивностью и лишь со временем перерастают в устойчивые привязанности, симпатии или антипатии, на основе которых с годами складываются более глубокие чувства (любовь, ненависть и др.). Именно поэтому эмоциональное развитие ребенка является основой нравственного воспитания. Маленький ребенок отличается особой искренностью и непосредственностью как в общении с другими, так и в проявлении собственных чувств. Если эти качества поддерживать, то дети вырастут добрыми и правдивыми, эмоционально отзывчивыми.

Проявлять эмоциональную отзывчивость дети нередко способны уже в младшем дошкольном возрасте. Вместе с тем педагогу важно специально знакомить ребенка со своеобразным эмоциональным букварем, так как передать наши чувства другим, сделать их понятными можно с помощью не только слов, но и особого языка эмоций, столь необходимого в общении. Радость и грусть, гнев и обида — обо всем этом и о многом другом могут рассказать позы, жесты, мимика. Педагогу нужно учить детей пользоваться языком эмоций как для выражения собственных чувств и переживаний, так и для лучшего

понимания состояния других людей.

Многие темы этого раздела для детей младшего дошкольного возраста предусматривают привлечение материала знакомых сказок. Вспоминая основные события и переживания персонажей, дети с помощью педагога смогут сопоставить их с собственным личным опытом. Это поможет им разобраться в непростых жизненных ситуациях и основных эмоциональных состояниях. Соответствующие темы предоставляют педагогам возможность побеседовать с детьми о чувстве страха и одиночества.

В более старшем возрасте дети уже должны иметь представление об основных настроениях и эмоциональных состояниях людей. Педагог обучает их не только выражать свои эмоции так, чтобы они были ясны окружающим, но и по внешним проявлениям понимать, какие чувства в тот или иной момент может испытывать другой человек. Некоторые темы для детей этого возраста направлены на дальнейшее приобщение ребенка к языку эмоций.

Кроме того, дети учатся соотносить собственные эмоции с состоянием природы, погодой, а также с соответствующими событиями и индивидуальными предпочтениями.

Содержание раздела поможет взрослым понять эмоциональный мир детей, осознать, что именно их тревожит и радует. Это позволит при необходимости уделить каждому ребенку, который испытывает эмоциональный дискомфорт, особое внимание, помочь преодолеть негативные, а порой и тяжелые переживания, связанные с объективными жизненными проблемами.

Таким образом, педагог сможет установить с детьми более доверительные отношения, что, несомненно, облегчит процесс воспитания.

Блок 3. Социальные навыки

Навыки общения формируются у человека с ранних лет. Как обеспечить ребенку комфортное существование в среде сверстников? Как оградить его от горечи одиночества, чтобы он был окружен друзьями не только в детстве, но и в зрелом возрасте?

Темы настоящего раздела предполагают обучение детей анализу причин межличностных конфликтов и умению самостоятельно их регулировать, предотвращать ссору и не допускать ее крайнего проявления — драки.

Раздел предполагает также обучение нормам и правилам общения. При этом педагог должен помочь детям понять, что делать что-то вместе не только интересно, но и трудно, так как нужно уметь договариваться, соблюдать очередность, прислушиваться к товарищам и уважать их мнение.

Для того чтобы научить детей правильно строить отношения с другими людьми, проявлять уважение к своим сверстникам, педагог может предложить детям проблемные ситуации, разрешение которых поможет им в овладении определенными коммуникативными навыками, или сюжеты для игр различного содержания.

Данный раздел призван также специально обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.

Необходимо отметить, что представленная на основе трех разделов структура программы рассматривается как примерная и носит рекомендательный характер, т. е. задает только основу планирования педагогического процесса. При более подробном знакомстве с программой можно заметить, что обозначенные три раздела тесно связаны между собой и их содержание постоянно перекликается. Поэтому педагог вправе варьировать программное содержание и его последовательность, при необходимости отступая от предложенной структуры.

Общие принципы и содержание программы

Содержание программы ориентировано на эмоциональное благополучие ребёнка – уверенность в себе, чувство защищённости и жизненные успехи. Во многом это зависит от того, как складываются отношения ребёнка с окружающим миром, людьми.

Принципы содержания программы:

1. Системность: в течение учебного года работа по программе проводится систематически, в определённый день недели. Конкретно запланированная тема может не ограничиваться рамками одного занятия, так как нельзя заранее обозначить всю гамму спонтанно возникающих ситуаций (таких как: дополнительные объяснения, ответы на вопросы, дополнительная игровая ситуация).

2. Преемственность взаимодействия взрослых с ребенком в условиях ГДОУ и в семье: для эффективной реализации программы родители выступают активными участниками педагогического процесса и познания внутреннего мира своего ребёнка.

3. Это реализуется через беседы со своим ребёнком на конкретно предложенные педагогом темы; через родительские встречи содержательного характера, связанные с тематикой программы, на которых обсуждаются достижения детей; через индивидуальные беседы педагога с родителями, если возникают проблемные ситуации в воспитании или в семье; через совместную деятельность детей, родителей и педагога по темам программы; через проведение тренингов.

4. Комфортность: создание атмосферы доброжелательности, вера в силы ребёнка, создание для каждого ситуации успеха и эмоциональной вовлечённости в процессе занятий.

5. Личностно ориентированное взаимодействие: создание условий для раскрепощения и раскрытия, стимулирующих творческую активность ребёнка.

6. Вариативность: создание условий для самостоятельного выбора ребёнком материалов, способов работы, и степени активности.

Реализация программного материала рассчитана на 3 года. Планируется проведение одного занятия в неделю с детьми во второй половине дня, и одной встречи в две, три недели с родителями. (Количество встреч с родителями может варьироваться в зависимости от потребности).

Занятия с детьми проводятся с учётом индивидуальных особенностей детей. В занятия включены элементы: изотерапии, цветотерапии, музыкотерапии, сказкотерапии, песочной терапии, игротерапии, что во многом повышает эффективность овладения детьми разными формами и средствами общения, открытого отношения к окружающему миру, выражению активной познавательной позиции, инициативности и независимости в суждениях, для полноценного развития эмоционального интеллекта.

Структура занятия

| Этапы работы | Комментарий |
|---|--|
| Ритуал приветствия | Позволяет сплачивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. |
| Разминка – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. | Выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения. |
| Основное содержание занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (изотерапия, игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, проигрывание ситуаций, групповая дискуссия). | Техники направлены одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. |
| Рефлексия – оценка занятия (беседы). | Две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, |

| | |
|-------------------------|---|
| | было хорошо – было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали). |
| Ритуал прощания. | По аналогии с ритуалом приветствия. |

Введение и “разминка” (5минут)
Этап творческой работы (15минут)
Этап обсуждения (10минут)
*(В зависимости от возраста воспитанников)

Содержание программного материала **Краткое описание направлений**

Изотерапия – одно из направлений арт-терапии; психотерапевтическая работа с использованием методов изобразительного искусства. Изотерапия опирается на психологию творчества и применяет благотворное воздействие рисования в психотерапевтических целях. Щадящая методика такой психотерапевтической практики позволяет успешно использовать изотерапию в работе не только с взрослыми, но и с маленькими детьми.

Цветотерапия – метод психологической коррекции при помощи цвета. В рамках традиционной психологии неоднократно проводились исследования по воздействию того или иного цвета на психологическое состояние. Цветотерапия использует данные этих исследований в практических целях для формирования гармоничного состояния индивида в ходе занятий цветотерапией.

Сказкотерапия - психологическое консультирование с использованием сказок, метод практической психологии. Сказкотерапия разнопланово использует потенциал сказок, открывающий воображение, позволяющий метафорически выражать те или иные жизненные сценарии. В ходе сказкотерапии, сказка может использоваться по-разному. Например, специалист-психолог предлагает клиенту обсудить трактовки сказки, или придумать сказку самостоятельно, или представить себя одним из персонажей, или инсценировать сказку. Эти и другие методы сказкотерапии выбираются в зависимости от конкретной психотерапевтической ситуации.

Музыкотерапия – одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. При активной музыкотерапии консультируемый получает возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивной – при помощи прослушивания специально подобранный музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

Песочная терапия — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Игротерапия — вид психотерапии, в которой специально обученный игротерапевт использует терапевтическое воздействие игры, чтобы помочь взрослому или ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы, затрудняющие личностное и эмоциональное развитие.

Учебно-тематический план

Структурной особенностью программы является блочно-тематическое планирование содержания занятий. Основные разделы программы группируются вокруг единой темы. Содержание каждого года основывается на трех тематических блоках.

| № п/п | Тема (раздел) Основные задачи | Количество часов | | |
|-------|----------------------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |

| | | | | |
|---------------|---|-----|---|-----|
| 1 | «Я и мой мир» - Побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций, обсуждению предложенных тем, предоставлению обратной связи, анализу групповых ситуаций, проблем отдельных участников. | 45 | - | 45 |
| 2 | «Эмоции и чувства» - Создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки. | 45 | - | 45 |
| 3 | «Социальные навыки» - Формирование значимых групповых норм взаимодействия, развитие ценных социальных навыков, улучшение межличностных отношений. | 45 | - | 45 |
| ИТОГО: | | 135 | - | 135 |

| Название темы | Цели | Краткое описание направлений |
|-----------------------|---|--|
| «Я и мой мир» - | Побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций, обсуждению предложенных тем, предоставлению обратной связи, анализу групповых ситуаций, проблем отдельных участников. | Содержание этого раздела предполагает оказание необходимой помощи каждому ребенку для преодоления его неуверенности в себе, поддержку его положительной самооценки, а также будет способствовать лучшему пониманию других людей и самого себя. |
| «Эмоции и чувства» - | Создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки. | Содержание раздела поможет взрослым понять эмоциональный мир детей, осознать, что именно их тревожит и радует. Это позволит при необходимости уделить каждому ребенку, который испытывает эмоциональный дискомфорт, особое внимание, помочь преодолеть негативные, а порой и тяжелые переживания, связанные с объективными жизненными проблемами. Таким образом, педагог сможет установить с детьми более доверительные отношения, что, несомненно, облегчит процесс воспитания. |
| «Социальные навыки» - | Формирование значимых групповых норм взаимодействия, развитие ценных социальных навыков, улучшение межличностных отношений. | Темы настоящего раздела предполагают обучение детей анализу причин межличностных конфликтов и умению самостоятельно их регулировать, предотвращать скоры. Раздел предполагает также обучение нормам и правилам общения. Данный раздел призван также специально обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками. |

Тематический план занятий с детьми разных возрастных групп по программе «Арт-терапия в работе с детьми»
(6-7 лет)
Блок 1. Я и мой мир

| № п/п | Название занятия | Содержание | Цель | Срок реализации |
|--------------|--------------------------|---|--|------------------------|
| 1. | «Встреча со звездочетом» | 1.Необычное приветствие. 2.Знакомство. «На что похоже имя?». 3.Встреча со звездочетом. 4.Упражнение «Ассоциации». 5.Цветотерапия «Цвет сказки». 6.Сказка звездочета. | 1. Знакомство друг с другом и психолога с группой. 2.Создание сказочной атмосферы. 3.Стимулирование творческого самовыражения. | |

С Е Н Т Я Б РЬ - О К Т Я Б РЬ

С Е Н Т Я Б Р

| | | | | |
|----|-------------------------------|---|---|--|
| | | 7.Упражнение «Герои сказок приходят на помощь». 8.Рефлексия. 9.Ритуал прощания. Домашнее задание. | | |
| 2. | Тест: «Раскрась картинку». | 1.Приветствие. 2.Обсуждение задания. 3.Тест. 4.Рефлексия. | 1) желание выполнять задание взрослого (принятие задачи для себя); 2) понимание того, что надо делать (понимание задачи). | |
| 3. | Игра "Взгляд в будущее" | 1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Игротренинг. 4.Рисунок. 5.Рефлексия. 6.Ритуал прощания. | Развитие воображения, изобразительных навыков, активизация мышления и речи. | |
| 4. | Игра – занятие с сухим песком | 1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Здравствуй, песок». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания. | Снижение психофизического напряжения. | |
| 5. | «Путешествие в мир сказки» | 1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Изготовление сказочных атрибутов. 4.Упражнение «Ярмарка волшебных вещей». 5.Рефлексия. 6.Ритуал прощания. Домашнее задание. | 1.Развитие творческого воображения. 2.Стимулирование творческого самовыражения. 3.Установление доверительных отношений в группе. | |
| 6. | Цветотерапия «Страна Цвета» | 1.Вступление. 2.Погружение в цвет. 3.Упражнение 1. «Сказка о том, как появился разноцветный мир». 4.Упражнение 2. «Феи». 5.Упражнение 3. «Цветик – семицветик». 6.Упражнение 4. «Раз-но-цвет-ный». 7.Упражнение 5. Сказка «Знаменитый дождь в Пьомбино» (Дж. Родари). 8.Упражнение 6. «Мою руки». 9.Упражнение 7. «Конфеты». 10.Самовыражение в цвете (рисование красками). 11.Рефлексия. 12.Ритуал прощания. Домашнее задание. | 1.Расширение представления детей о разных цветах и развитие умения их различать. 2.Развитие слухового и зрительного внимания. 3.Формирование вкусовых образов. 4.Формирование умения плавно и длительно выдыхать. 5.Развитие фантазии и творческого воображения. 6.Воспитание эстетического отношения к цвету и краскам. | |
| 7. | «Лесная школа» | 1.Приветствие. 2.Ритуал вхождения в сказку. 3.Сказка «Лесная школа» (по З. Лобановской). 4.Коллективная работа – коллаж «Гроздья рябины». 5.Упражнение «Кто ты будешь | 1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Развитие вариативности и оригинальности мышления. 3.Развитие коммуникативных навыков. | |

| | | | | |
|-----|-------------------------------|--|---|--|
| | | такой?». 6.Упражнение «Продолжи сказку».7.Рефлексия. 8.Ритуал прощания. Домашнее задание. | | |
| 8. | Игра – занятие с сухим песком | 1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Песочный дождик».4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания. | Регуляция мышечного напряжения, расслабление. | |
| 9. | «Неведомый рай» | 1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Прослушивание аудиозаписи «Океан».4.Ароматерапия. 5.Упражнение «Продолжи сказку».6.Коллаж «Лебединый рай».7.Рефлексия. 8.Ритуал прощания. Домашнее задание. | 1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Развитие умения направлять свой потенциал в сферу творчества. 3.Стабилизация психических процессов, снятие напряжения. | |
| 10. | Цветотерапия «Красный цвет» | 1.Вступление. 2.Погружение в цвет. 3.Упражнение 1. «Ощущение цвета».4. Упражнение 2. «Он, она, оно, они».5.Упражнение 3. «Кто самый внимательный».6.Упражнение 4. «Красные пуговицы».7.Упражнение 5. «Волшебное превращение».8.Упражнение 6. «Дары осени».9.Упражнение 7. «Составление описательного рассказа «Яблоко»».10.Упражнение 8. «Стихотворение про яблоко».11. Самовыражение в цвете (Рисование акварельными красками). | 1.Расширение представления детей о красном цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. 2.Развитие слухового и зрительного внимания. 3.Формирование обонятельных, вкусовых и тактильных образов. 7.Формирование умения плавно и длительно выдыхать. 8.Развитие фантазии и творческого воображения. | |
| 11. | Игра – занятие с сухим песком | 1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Мы едем в гости».4.Упражнение «Отпечатки» 5.Рефлексия. 6.Ритуал прощания. | Развитие пространственных представлений, ориентировка на «песочном листе». | |

Блок 2. Эмоции и чувства

| № п/п | Название занятия | Содержание | Цель | Срок реализации |
|-------|------------------|--|---|-----------------|
| 1. | «Огонь и солнце» | 1.Приветствие. 2.Ритуал вхождения в сказку. 3.Упражнение «Как появляется | 1.Развитие способности видеть ситуацию с разных сторон. 2.Развитие символовических | |

| | | | | |
|----|--------------------------------|---|---|--|
| | | <p>Звездочет».</p> <p>4. Цветотерапия «Магический знак».</p> <p>5. Упражнение «Что будет?».</p> <p>6. Танцевально-ритмическое упражнение «Танец Огня и Солнца».</p> <p>7. Упражнение «Самые солнечные».</p> <p>8. Рефлексия.</p> <p>9. Ритуал прощания.</p> <p>Домашнее задание.</p> | <p>представлений, креативности.</p> <p>3. Стабилизация психических процессов, снятие напряжения.</p> | |
| 2. | Игра "Придумай инопланетянина" | <p>1. Приветствие.</p> <p>2. Рисунок</p> <p>3. Обсуждение.</p> | Развитие воображения, активизация внимания, мышления и речи. | |
| 3. | Игра – занятие с сухим песком | <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Разминка.</p> <p>3. Упражнение «Песочный ветер».</p> <p>4. Рефлексия.</p> <p>5. Ритуал прощания.</p> | Дыхательное упражнение. | |
| 4. | «Сказка о каменном короле» | <p>1. Приветствие.</p> <p>2. Вхождение в сказку.</p> <p>3. Упражнение «Как перебраться через Огненную реку?».</p> <p>4. Цветотерапия «Цветной мост».</p> <p>5. Встреча с жителями Планеты камней. (Элен Нийт. «Сказка о каменном короле»).</p> <p>6. Упражнение «Камешки на берегу».</p> <p>7. Рефлексия.</p> <p>8. Ритуал прощания.</p> <p>Домашнее задание.</p> | <p>1. Развитие творческих способностей в изобразительной деятельности.</p> <p>2. Развитие сенсорно-перцептивной сферы.</p> <p>3. Развитие вариативности и оригинальности мышления.</p> | |
| 5. | Цветотерапия «Желтый цвет» | <p>1. Вступление.</p> <p>2. Упражнение 1. «Ощущение цвета».</p> <p>3. Упражнение 2. «Он, она, оно, они».</p> <p>4. Упражнение 3. «Огонек».</p> <p>5. Упражнение 4. «Осень».</p> <p>6. Упражнение 5. «Родственные слова».</p> <p>7. Упражнение 6. «Желтые листья».</p> <p>8. Упражнение 7. «Ветерок».</p> <p>9. Упражнение 8. «Бал осенних листьев».</p> <p>10. Самовыражение в цвете (рисование с элементами аппликации).</p> | <p>1. Расширение представления детей о желтом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет.</p> <p>2. Развитие слухового внимания.</p> <p>3. Развитие зрительного внимания.</p> <p>4. Развитие мелкой моторики рук и двигательной координации, расслабление рук.</p> <p>5. Воспитание умения выполнять движения под музыку, чувствовать ритм и темп данной мелодии.</p> | |
| 6. | «Легенда о камне» | <p>1. Приветствие.</p> <p>2. Вхождение в сказку.</p> <p>3. Упражнение «Разговор с камнем».</p> <p>4. Упражнение «На что похоже?».</p> <p>5. Рассказ «Легенда о камне» (по А. Глебову)</p> <p>6. Упражнение «Чтобы вы увидели, если бы смогли взлететь, как птица?».</p> <p>7. Упражнение «Счастливый конец».</p> | <p>1. Развитие творческого воображения и фантазии.</p> <p>2. Гармонизация эмоционального состояния.</p> <p>3. Активизация мыслительных процессов.</p> | |

| | | | | |
|-----|-------------------------------|--|--|--|
| | | 8. Цветотерапия. 9. Рисования на камнях. 10. Рефлексия. 11. Ритуал прощания. Домашнее задание. | | |
| 7. | Психокоррекционные сказки | 1. Приветствие. 2. Вхождение в сказку. 3. Грязнуля (сказка Грязь- грязища и Иван). 4. Рефлексия. 5. Ритуал прощания. | «Замещение» неэффективного стиля поведения ребенка на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего. | |
| 8. | «Разговор деревьев» | 1. Приветствие. 2. Вхождение в сказку. 3. Упражнение «Сказочный мир деревьев». 4. Рассказ М. Пришвина «Разговор деревьев». 5. Аромотерапия. 6. Рисование «Волшебное дерево». 7. Рефлексия. 8. Ритуал прощания. Домашнее задание. | 1. Развитие творческого воображения и фантазии. 2. Развитие сенсорной памяти. 3. Активизация мыслительных процессов. 4. Развитие эмоциональной сферы. | |
| 9. | Игра – занятие с сухим песком | 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка. 3. Упражнение «Необыкновенные следы». 4. Рефлексия. 5. Ритуал прощания. | Развитие тактильной чувствительности, воображения. | |
| 10. | Игра – занятие с сухим песком | 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка. 3. Игра – упражнение «Маленькие волшебники – мы создаем мир». 4. Рефлексия. 5. Ритуал прощания. | Развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека. | |

Блок 3. Социальные навыки

| № п/п | Название занятия | Содержание | Цель | Срок реализации |
|-------|-------------------------------|---|---|-----------------|
| 1. | «Четыре желания» | 1. Приветствие. 2. Вхождение в сказку. 3. Упражнение «Составление загадок». 4. Рассказ «Четыре желания» (по К. Ушинскому). 5. Упражнение «Зимние слова». 6. Рефлексия. 7. Ритуал прощания. Домашнее задание. | 1. Развитие коммуникативных навыков. 2. Развитие сенсорно-перцептивной сферы. 3. Развитие креативности. | |
| 2. | Игра – занятие с сухим песком | 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка. 3. Игра «Песочные строители». | Закрепление знаний о сенсорных эталонах, пространственных | |

| | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|---|
| | | 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания. | представлений, развитие слуховой и зрительной памяти. | М А Р Т - А П Р Е Л Ь - М А Й |
| 3. | Цветотерапия «Коричневый цвет» | 1.Вступление. 2.Упражнение 1. «Ощущение цвета». 3.Упражнение 2. «Он, она, оно, они». 4.Упражнение 3. «Коричневый запах». 5.Упражнение 4. «Грибы». 6.Упражнение 5. «Грибы». 7.Упражнение 6. Сказка «Лесные силачи». 8. Самовыражение в цвете (Аппликация из обрезков коричневой бумаги). | 1.Расширение представлений детей о коричневом цвете. 2.Совершенствование мелкой моторики рук и координации движений. 3.Развитие связной речи. 4.Стабилизация психических процессов. | |
| 4. | «Чего на свете не бывает?» | 1.Приветствие. 2.Ритуал вхождения в сказку. 3.Упражнение «Лабиринт». 4.Упражнение «Кто-то в городе живет». 5. Упражнение «Фантазеры». 6.Упражнение «Необыкновенный город». 7.Рефлексия. 8.Ритуал прощания. Домашнее задание. | 1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Стимулирование творческого самовыражения. 3.Развитие коммуникативных навыков. | |
| 5. | «Музыкальная шкатулка» | 1.Приветствие. 2.Ритуал вхождения в сказку. 3.Упражнение «Музыкальная шкатулка». 4.Цветотерапия «Волшебный цвет музыки». 5.Упражнение «Рисуем музыку». 6.Рефлексия. | 1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Гармонизация эмоционального состояния. 3.Развитие сенсорно-перцептивной сферы. | |
| 6. | Игра – занятие с сухим песком | 1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Узоры на песке». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания. | Закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей. | |
| 7. | «В гостях у Винни-Пуха» | 1.Приветствие. 2.Ритуал вхождения в сказку. 3.Сказка «Винни-Пух и все-все-все (А. Милн, пер. Б. Заходера). 4.Упражнение «Волшебная чашка». 5.Упражнение «Плюшевые мишкы». 6.Решение проблемных ситуаций. 7.Упражнение «Буки и Бяки». 8.Танцевально-ритмическое упражнение «Танец Бук и Бяк». 9.Рисование «Слонопотам». 10.Рефлексия. | 1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Развитие умения свободно и ясно выражать свои мысли. 3.Развитие сенсорной памяти. | |

| | | 11.Ритуал прощания. Домашнее задание. | | Р Т - А П Р Е Л Ь - М А Й |
|-----|-------------------------------|--|--|---|
| 8. | Игра – занятие с сухим песком | 1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Игра «Кто к нам приходил?». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания. | Развитие зрительного и тактильного восприятия. | |
| 9. | Цветотерапия «Зеленый цвет» | 1.Вступление. 2.Упражнение 1. «Ощущение цвета». 3.Упражнение 2. «Положи и скажи». 4.Упражнение 3. «Зеленая змейка». 5.Упражнение 4. «Лес». 6.Упражнение 5. «Зеленые обитатели леса». 7.Упражнение 6. «Родственные слова». 8.Упражнение 7. Сказка «Зеленушка» (В. Кротов). 8. Самовыражение в цвете (Рисование акварелью по мокрому листу). | 1.Расширение представления детей о зеленом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. 2.Развитие диалогической речи. 3.Развитие слухового и зрительного внимания. 4.Развитие умения ориентироваться в пространстве. 5.Стабилизация психических процессов. | |
| 10. | Игра "Двое с одним мелком" | 1.Приветствие. 2.Рисунок в парах. 3.Рефлексия. 4.Ритуал прощания. | Развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе. | |
| 11. | Игра "Неожиданные картинки" | 1.Приветствие. 2.Рисунок. 3.Рефлексия. 4.Ритуал прощания. | Показать каждому ученику, какой вклад вносит каждый член группы в общий рисунок. | |

Литература:

1. Алябьева Е.А.«Психогимнастика в детском саду», ТЦ «Сфера», М., 2003г.
2. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. «Практикум по сказкотерапии», Спб, «Речь», 2006г.
3. Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. «Развивающая сказкотерапия для детей», СПб. «Речь», 2006 г.
4. Киселева М. В. «Арт-терапия в работе с детьми»: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2006г.
5. Копытин А. И., Свищовская Е. Е. «Арт - терапия детей и подростков». - М.: Когито - Центр, 2007.
6. Копытин А.И., Корт Б. «Техники аналитической арт-терапии», Спб, Речь, 2007г.
7. Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. «Планета чудес». Развивающая сказкотерапия для детей. 224 с. обл. Речь, СПб, 2008г.
8. Лебедева Л.Д. «Практика Арт-терапии: Подходы, диагностика, система занятий», Спб, Речь, 2008г.
9. Монина Г.Б., Ларечина Е.В. «Игры для детей от года до трех лет», Спб, «Речь», 2008г.
10. Погосова Н.М. «Цветовой игротренинг», Речь, Спб, 2007 г.
11. Сакович Н.А. «Технология игры в песок – Игры на мосту», Спб, «Речь», 2008г.
12. Штейнхард Л. «Юнгианская песочная психотерапия», Спб, «Питер», 2001г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 32 г. Йошкар — Олы «Калинка»

| | | |
|---|---|---|
| <p>Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №32 г. Йошкар-Олы «Калинка» МБДОУ «Детский сад № 32 «Калинка»</p> |  | <p>«Йошкар-Олесе 32-шо №-ан «Полан» йочасад» муниципал бюджет школ деч ончычсо туныктымо тонеж «32-шо №-ан «Полан» йочасад» МБШДОТТ</p> |
| <p>424020, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, ул. Анциферова, дом За Тел. 8(8362)55-46-66</p> | | <p>424020, Россий, Марий Эл Республик, Йошкар-Ола, Анциферова урем, 3-шо «а» порт Тел. 8(8362)55-46-66</p> |

Принята:
На заседании

педагогического совета
Протокол №____ от
«__»_____ 20__г.

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«Детский сад №32 «Калинка»
г. Йошкар-Ола
Ю.Г. Еременко _____
«__»_____ 20__г.

**Программа
дополнительного образования по познавательному развитию
«Почемучка»
Для детей 5-6 лет
На 2019 – 2020 учебный год**



**Составитель –
Старший воспитатель
первой категории Парфенова Е.В.**

Содержание:

Пояснительная записка.

Цели и задачи программы.

Организационно-методическое обеспечение программы.

Формы и методы занятий.

Использование технологий.

Техническое оснащение занятий.

Перспективное планирование кружковой работы.

Предполагаемые результаты.

Диагностика

Литература.

«Природа -это единственная книга,
каждая страница которой, полна глубокого содержания.
И. В. Гете

Пояснительная записка.

В дошкольном возрасте создаются предпосылки для формирования личности , характера будущего гражданина, развития интеллектуальной и коммуникативной компетентности. Дошкольный возраст- это возраст образных форм сознания, и основными средствами, которыми ребенок овладевает в этом возрасте: сенсорные эталоны, различные символы и знаки, носящий образный характер(наглядные модели и схемы). Процесс познания окружающего мира непрост для ребенка. Начинается он с чувственного восприятия. Однако многие явления природы невозможно воспринимать непосредственно. Часто на основе чувственного познания требуется «построить» в сознании обобщенное представление об объекте или в целом явлении природы. Большую помощь в этом оказывает моделирование и модели.

Цель:

Формирование осознанного правильного отношения к объектам природы, находящиеся рядом.

Задачи:

- Формирование у детей дошкольного возраста способности видеть многообразие мира в системе взаимосвязей и взаимозависимости;
- Развитие собственного познавательного опыта в обобщенном виде с помощью наглядных средств (символов , моделей);
- Поддержание у детей инициативы, сообразительности, самостоятельности, критичности.
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде.

Работа с детьми базируется на следующих педагогических принципах:

1. Принцип связи теории с практикой: формирует у детей умение применять свои знания в повседневной жизни.
2. Принцип коммуникативности: помогает воспитывать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется экологическая культура.
3. Принцип преемственности: направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности использования при дальнейшем обучении в школе.
4. Принцип интеграции: основан на взаимодействии всех видов детской деятельности.
5. Принцип развивающего обучения реализуется путем создания проблемных ситуаций, побуждающих ребенка к творческому познанию и преобразованию окружающей действительности и своего «Я».
6. Принцип сотрудничества, с сотворчества педагога и ребенка.

7. Принцип результативности предполагает получение положительного результата работы.

Формы работы с детьми:

Познавательные игры – занятия, занятия – загадки об удивительных тайнах и чудесах природы; работа детей в группах по решению проблемы; наблюдения, использование схем и моделей, использование элементов психогимнастики.

Методы, в основе которых лежит **уровень деятельности** детей:

- объяснительно-иллюстративный (воспринимают и усваивают готовую информацию).
- репродуктивный (воспроизводят освоенные способы деятельности).
- частично-поисковый (решение поставленной задачи совместно с педагогом).
- исследовательский (самостоятельная творческая работа).

Методы, в основе которых лежит **форма организации** деятельности:

- фронтальный (одновременно со всей подгруппой).
- индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).
- подгрупповой (работа в группах: парах, тройках и др.).
- индивидуальный (выполнение заданий, решение проблем).

Использование технологий:

- игровая;
- исследовательская;
- здоровьесберегающая.

Техническое оснащение занятий:

Предметные картинки с изображением растений, животных и насекомых;

Муляжи и натуральные овощи и фрукты;

Групповой уголок природы, в котором находятся комнатные растения;

Мнемотаблицы, модели, схемы;

Оборудование для проведения опытнической деятельности (стаканчики, колбы, лупа и т. д.)

Работа кружка ведётся во второй половине дня.

План изложен последовательно, что позволяет проводить занятия систематически один раз в неделю со всей группой. Длительность занятия определяется активностью и желанием детей (20-25мин).

Темы по блокам:

| Название темы | Количество занятий | Количество часов |
|---|--------------------|------------------|
| Растения: деревья, кустарники, грибы, ягоды, овощи, фрукты. | 8 | 8 |
| Животные: звери, птицы, насекомые, рыбы, земноводные. | 10 | 10 |
| Неживая природа: вода, | 10 | 10 |

| | | |
|--------------------------------------|----|----|
| воздух, солнце, камни, песок, глина. | | |
| Я- часть природы | 4 | 4 |
| Сезонные изменения | 4 | 4 |
| | 36 | 36 |

**Перспективное планирование кружковой работы по Экологии в старшей группе
На 2019– 2020 учебный год**

| Месяц | № недели | Тема занятия | Цель |
|----------|----------|---|---|
| Сентябрь | 1 | «Цветы осенью» | Закрепить знания детей об осенних садовых цветах: отличие по внешнему виду. Уточнить представления детей о садовых работах осенью. Активизировать словарь детей словами, означающими названия садовых цветов. |
| | 2 | «Осенние заботы животных и птиц» | Дать глубокое представление о заботах животных и птиц осенью. Используя схемы и модели. |
| | 3 | «В гостях у лесовичка» | Уточнить понятие лес. Кто в нем живет. |
| | 4 | «Осенние хлопоты человека» | Систематизировать знания о труде людей осенью. |
| Октябрь | 1 | «Земля - наш общий дом» | Учить детей различать природу. Называть объекты живой и неживой природы. |
| | 2 | «Тайны птичьего мира» | Расширять представление детей о многообразии птиц, об их образе жизни. |
| | 3 | «Что у нас под ногами?» | Учить детей беречь природу. Наблюдать за миром вокруг нас. |
| | 4 | «Продуктивная деятельность: поделка из природного материала». | Через поделку закрепить представление детей о богатстве природы. |
| Ноябрь | 1 | « Могут ли овощи принести вред нашему здоровью?» | Расширять представления о пользе природных витаминов для человека. |

| | | | |
|----------------|----------|-------------------------------------|---|
| | 2 | «В гостях у синички?» | Дать представление о жизни птиц зимой, учить распознавать их, показать взаимозависимость живой и неживой природы. Модель птицы. |
| | 3 | «Птицы зимой» | Продолжение темы « Как зимуют птицы?» |
| | 4 | «Рассматривание ветки рябины» | Разновидность деревьев, изучить их строение. |
| Декабрь | 1 | «Зимние явления природы» | Развивать игровой замысел. Закрепить знания о зимних явлениях природы. |
| | 2 | «Опыт со снегом» | Вызвать у детей положительные эмоции. Дать знание о свойствах снега. |
| | 3 | «Любимое животное». | Учить устанавливать существенные признаки для общения. (модель животного) |
| | 4 | «Рисование любимого животного». | Закрепить через практическую деятельность знания о животных. |
| Январь | 1 | «Загадки животного мира». | Познакомить детей с произведениями о животных. |
| | 2 | «Зимовые зверей». | Дать представление детям о жизни диких животных. Характеризовать особенности внешнего вида, образа их жизни. |
| | 3 | «Как живут синички, снегири зимой?» | Дать знания о том, животные могут выжить в том случае, если приспособятся к тяжелым зимним условиям. |
| | 4 | «Я – часть природы» | Учить детей любить себя и окружающих людей. |
| Февраль | 1 | «Секреты неживой природы» | Познакомить с секретами неживой природы. |
| | 2 | «Солнце -источник света» | Дать понятие детям о роли солнца -источник света. Эксперимент: преломление солнечного луча. |
| | 3 | «Что такое воздух?» | Познакомить детей с понятием «воздух» и его роль в жизни человека. |

| | | | |
|---------------|----------|--|--|
| | | | |
| | 4 | «Опыты с воздухом» | Познакомить со свойствами воздуха- экспериментирование. |
| Март | 1 | «Первоцветы» | Рассказать о многообразии растении. Пробуждать детей радоваться первым весенним цветам их особенностям строения. |
| | 2 | «Оранжерея на окне»; опыт: вода – источник | Научить детей правильно ухаживать за растениями. |
| | 3 | «Продуктивная деятельность: рисование -Солнышко» | Показать через творчество о пользе солнца растению. |
| | 4 | «Огород на подоконнике» | Подготовка семян к посеву. Введение альбома развития растений. |
| Апрель | 1 | «В царстве растений» | Рассказать о многообразии растении. Об их пользе. |
| | 2 | «Что такое облака, дождь, гроза» | Дать понятие об испарении воды. Познакомить с правилами поведения во время грозы. Эксперимент. |
| | 3 | «Божья коровка» | Учить детей внимательно относится к природным явлениям. |
| | 4 | «Сколько знаю я дождей». | Развивать способности детей наблюдать сезонные явления |
| Май | 1 | «Охрана -природы» | Познакомить детей с понятием «Красная книга». |
| | 2 | « Рассматривание веток — тополя, березы» | Сезонные изменения растений. Введение альбома наблюдений. |
| | 3 | «Волшебница - вода!» | Расширить представления детей о значении воды. Ее свойства. |
| | 4 | «Почему надо защищать природу?» | Рассказать детям о взаимосвязи природы и человека. |

Ожидаемый результат:

- осознание детьми о многообразии мира в системе взаимосвязи;
- Самостоятельно находить правильные ответы на заданные вопросы;
- Научить бережно относиться к окружающему миру.

Диагностика.

Требования к уровню образования воспитанников.

Высокий уровень. Ребёнок знает представителей животного мира и разделяет их по видам. Аргументирует свой выбор. Соотносит представителей животного мира со средой обитания. Называет их характерные признаки. Проявляет интерес и эмоционально выражает свое отношение к ним. Знает, как нужно ухаживать за домашними животными и обитателями уголка природы. Понимает взаимосвязь между деятельностью человека и жизнью животных, птиц и растений. Без труда выражает своё отношение к представителям животного мира. Классифицирует растения по видам, знает их характерные признаки, называет необходимые условия для жизни, роста и развития комнатных растений. Знает, как правильно нужно ухаживать за ними. У него сформированы практические умения и навыки ухода за растениями. Он проявляет интерес и эмоционально выражает своё отношение к растениям. Знает объекты неживой природы и правильно называет их отличительные характеристики. Самостоятельно приводит примеры того, кем и для чего они могут быть использованы. Правильно называет времена года, перечисляет их в нужной последовательности, знает характерные признаки каждого времени года.

Средний уровень.

Ребёнок в основном знает представителей животного мира и разделяет их по видам. Не всегда может аргументировать своё выбор. Соотносит представителей животного мира со средой обитания. Иногда не может назвать их характерные признаки. Проявляет интерес и эмоционально выражает своё отношение к ним. Знает, как нужно ухаживать за домашними животными и обитателями уголка природы. Иногда затрудняется установить взаимосвязь между деятельностью человека и жизнью животных, птиц и растений. Эмоционально выражает своё отношение к представителям животного мира. Классифицирует растения по видам. Иногда не может назвать их характерные признаки. Называет лишь некоторые условия, необходимые для жизни, роста и развития комнатных растений. Знает, как правильно ухаживать за ними. В основном практические умения и навыки ухода за ними сформированы. Проявляет интерес и эмоционально выражает своё отношение к ним. Знает объекты неживой природы и правильно называет их отличительные характеристики. Самостоятельно приводит примеры того, кем и для чего они могут быть использованы. Почти всегда правильно называет времена года. Иногда затрудняется перечислить их в нужной последовательности. После наводящих вопросов взрослого правильно называет времена года. После наводящих вопросов взрослого правильно называет характерные признаки каждого времени года.

Низкий уровень. Ребёнок часто допускает ошибки, называя представителей животного мира и разделяя их по видам. Не может аргументировать свой выбор. Не соотносит представителей животного мира со средой обитания. Затрудняется называть их характерные признаки. Проявляет слабый интерес, эмоционально не выражает свое отношение к ним. Не знает, как нужно ухаживать за домашними животными и обитателями уголка природы. Затрудняется установить взаимосвязь между деятельностью человека и жизнью животных, птиц и растений. Эмоционально затрудняется выразить своё отношение к представителям животного мира. Ошибается в классификации растений по видам, не может называть их характерные признаки. Затрудняется в названии комнатных растений (называет с помощью воспитателя). Недостаточно сформированы практические умения и навыки ухода за ними. Затрудняется в названии отличительных характеристик объектов неживой природы. Неправильно называет последовательность времен год.

Диагностика проводилась по методике Т.М. Бондаренко (трехбалльная система)

Методика диагностики (животные).

Беседа по картинкам.

1. Назови, кто это?
2. Найди детеныша и скажи, как его называют?
3. Какие части тела есть у рыбы (птицы и др.)?
4. Где живет?
5. Что ест?
6. Кто кормит это животное (или где находит пищу)?
7. Как передвигается?
8. Почему птица летает, а заяц не может летать?
9. Живые ли животные (заяц, бабочка и др.)?
10. Как догадался?
11. Что бывает с птицами зимой?
12. Как зимует медведь (лягушка, бабочка)?

Методика диагностики (растения).

Беседа по картинкам и с использованием комнатных растений.

1. Как называют это растение?
2. Что нужно делать, чтобы растения хорошо росли?
3. Почему так нужно делать?
4. Живые ли растения?
5. Почему так думаешь?
6. Найди картинку, где изображено растение зимой (летом, осенью)?
7. Как догадался?
8. Почему зимой нет листьев на деревьях?
9. Почему летом все растения зеленые, цветут?

Список литературы:

1. Николаева С.Н. Юный эколог: Программа экологического воспитания дошкольников / С.Н. Николаева – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 128 с.
2. Экологическое воспитание дошкольников: Пособие для специалистов дошкольного воспитания / Автор составитель Николаева С.Н. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ» - 1998. - 320 с.
3. Николаева С.Н. Методика экологического воспитания в детском саду: Работа с детьми средних и старших групп детского сада: Книга для воспитателей детского сада / С.Н. Николаева.- М.: Просвещение – 1999. - 207 с.
4. Зубкова Н.М. Воз и маленькая тележка чудес: - М; Мозаика-Синтез, 2009. - 79с.
5. Организация деятельности детей на прогулке. Старшая группа/авт.-сост. Т. Г. Кобзева, И. А. Холодова, Г. С. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 330 с.
6. <http://www.ivalex.vistcom.ru/konsultac409.html>
7. Л. Г. Киреева, С. В. Бережнова «Формирование экологической культуры дошкольников»
8. О. А. Соломенникова «Занятия по формированию элементарных экологических представлений»
9. Т.А. Шорыгина « Какие звери в лесу?» - М., 2000.
10. Т.А. Шорыгина « Деревья. Какие они?» - М., 2002.

11. Корзун А. В., Кишко С. В. Экологическое воспитание детей среднего и старшего дошкольного возраста средствами ТРИЗ - педагогики.- Мозырь, 2003.
12. Молодова Л.П. Экологические праздники для детей. – Минск, 2001.

Пояснительная записка.

«Рука - это вышедший наружу мозг человека».

Кант

Актуальность

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что из многолетнего

опыта работы с детьми по развитию художественно творческих способностей в изобразительной деятельности стало понятно, что традиционных наборов изобразительных материалов и способов передачи информации недостаточно для современных детей, так как уровень умственного развития и потенциал нового поколения стал намного выше. Несформированность графических навыков и умений мешает ребенку выражать в рисунках задуманное, адекватно изображать предметы объективного мира и затрудняет развитие познания и эстетического восприятия.

Изобразительное же искусство располагает многообразием материалов и техник. Зачастую ребенку недостаточно привычных, традиционных способов и средств, чтобы выразить свои фантазии на бумаге.

Проанализировав авторские разработки, различные материалы, а также передовой опыт работы с детьми, накопленный на современном этапе отечественными и зарубежными педагогами-практиками, я заинтересовалась возможностью применения нетрадиционных приемов изодеятельности в работе с дошкольниками для развития воображения, творческого мышления и творческой активности. Нетрадиционные техники рисования демонстрируют необычные сочетания материалов и инструментов. Несомненно, достоинством таких техник является универсальность их использования. Технология их выполнения интересна и доступна как взрослому, так и ребенку. В связи с этим, использование нетрадиционных техник в изодеятельности дают толчок к развитию детского интеллекта, активизируют творческую активность детей, учат мыслить нестандартно.

Проведение занятий с использованием нетрадиционных техник по этой программе выполняют терапевтическую функцию, отвлекая детей от грустных, печальных событий, обид, снимая нервное напряжение, страхи, развивают:

- способность работать с разнообразным материалом;
- уверенность в своих силах;
- кругозор, воспитывает вкус;
- зрительную память и воображение;
- пространственное мышление;
- мелкую моторику рук;
- творческие способности детей;
- дарит детям удовольствие.
- уверенность в своих творческих возможностях.

Мир маленького человека красочный, эмоциональный. Уже в самой сути ребёнка заложено стремление создавать. Работа с разными материалами расширяет сферу возможностей ребёнка, обеспечивает его раскрепощение, развивает воображение, фантазию. Ежедневный массаж кисти, пальчиковые упражнения ускоряют развитие речи. Двигательная активность кисти увеличивает запас слов, способствует осмысленному их использованию, формирует грамматически правильную речь, развивает память, способствует автоматизации звуков и подготовке руки к письму.

"Истоки способностей и дарования детей — на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити — ручейки, которые питают источник творческой мысли. Другими словами, «чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок», — утверждал В.А. Сухомлинский.

Наличие материала для кружковой работы, разнообразие способов изображения, поможет ребёнку передать на бумаге то, что обычными способами сделать намного сложней. А главное, использование нетрадиционных техник в изобразительной деятельности, даёт ребёнку возможность удивиться и порадоваться миру.

С этой целью был создан кружок по использованию нетрадиционных техник в изобразительной деятельности детей «Умелые ручки» (образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»).

Цель программы «Умелые ручки»

Развитие художественно-творческой деятельности детей среднего и старшего дошкольного возраста в процессе использования нетрадиционных техник в изобразительной деятельности.

Задачи программы «Умелые ручки»

| <i>Задачи программы «Умелые ручки»</i> | |
|---|---|
| <i>Образовательные:</i> | <ul style="list-style-type: none">• Закреплять и обогащать знания детей о разных видах художественного творчества.• Знакомить детей с различными видами изобразительной деятельности, многообразием художественных материалов и приёмами работы с ними.• Обучать различным приемам нетрадиционных техник в изобразительной деятельности и способам изображения с использованием различных материалов. |
| <i>Развивающие:</i> | <ul style="list-style-type: none">• Формировать творческое мышление, устойчивый интерес к художественной деятельности;• Развивать художественный вкус, фантазию, изобретательность, пространственное воображение.• Формировать умения и навыки, необходимые для создания творческих работ.• Развивать желание экспериментировать, радость от узнавания нового. |
| <i>Воспитательные:</i> | <ul style="list-style-type: none">• Воспитывать трудолюбие и желание добиваться успеха собственным трудом.• Воспитывать внимание, аккуратность, целеустремлённость |

Организационно-методическое обеспечение программы.

Программа дополнительного образования «Умелые ручки» составлена на основе:

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ;2010 г.

-Закона РФ от 10.07.1992 N 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07.2009 N 148 – ФЗ)»

-Учебного плана МБДОУ Детский сад №32 г. Йошкар-Олы «Калинка»

Режим работы «Умелые ручки» на 2019 – 2020 учебный год.

Срок реализации программы кружковой работы: 2014 – 2016 учебный год

Программа кружка «Умелые ручки» предполагает проведение 1 занятия в неделю для детей 5-6 лет по 25 минут во вторую половину дня с подгруппой детей в количестве 12 человек.

| Название кружка «Умелые ручки» | Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в месяц | Кол-во занятий в год | Длительность занятий, мин. | Всего часов | Кол-во воспитанников |
|--------------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|----------------------------|---------------|----------------------|
| 4-5 лет | 1 | 4 | 36 | 25 | 13 час 35 мин | 12 |

Последовательность занятий и количество часов на каждую тему могут варьироваться в зависимости от интереса детей и результатов наблюдений. Содержание составлено с учетом возрастных особенностей и в соответствии СанПиН 2.4.1.1249-03 (требования к организации режима дня и учебных занятий).

Список детей, посещающих кружок

| \№ | Фамилия, имя ребенка | № | Фамилия, имя ребенка |
|----|----------------------|----|----------------------|
| 1 | | 7 | |
| 2 | | 8 | |
| 3 | | 9 | |
| 4 | | 10 | |
| 5 | | 11 | |
| 6 | | 12 | |

Программа составлена с учётом интеграции следующих образовательных областей:

| Интеграции образовательных областей: | |
|---|---|
| «Речевое развитие» | использование на занятиях художественного слова, загадок, развитие монологической речи при описании репродукции картин художников, собственных работ и работ своих товарищей. |
| «Познавательное развитие» | расширение кругозора в процессе рассматривания репродукций картин художников, различных наблюдений, экскурсий, занятий по ознакомлению с окружающим (люди, природа, мир). |
| «Художественно-эстетическое развитие» | слушание музыкальных произведений. |
| «Физическое развитие» - | использование на занятиях подвижных игр, дыхательной гимнастики, зрительной гимнастики, физкультминуток, пальчиковых игр. |
| «Социально-коммуникативное развитие» - | дети учатся оценивать результат своей работы (с помощью взрослого), поддерживать дружеские взаимоотношения между детьми; воспитывают привычку играть, трудиться, заниматься сообща, желание помогать друг |

| | |
|--|---|
| | <p>другу.</p> <p>Продолжают развивать внимание, умение понимать поставленную задачу (что нужно делать), способы ее достижения (как делать); воспитывать усидчивость; учить проявлять настойчивость, целеустремленность в достижении конечного результата.</p> |
|--|---|

Создание соответствующей развивающей среды в группе

- **Эстетическая развивающая среда в группе** создаётся как фактор формирования в растущем человеке добра и красоты и включает:
 - внутреннее убранство группы, где и воспитываются дети;
 - световой фон, вписываящийся в интерьер, мебель, яркие игрушки, произведения изобразительного искусства, детского творчества;
 - соответствие возрастным особенностям детей.
- **Центр изобразительного искусства**
Здесь размещаются материалы для знакомства детей с различными видами изобразительного искусства. Кроме того, в этом центре находятся материалы и оборудования необходимые для детской изобразительной деятельности.
- **Музыкально-театральный центр**
Здесь собрано необходимые для театрализованной деятельности и игр: детские костюмы, театр на фланелеграфе, пальчиковый театр, аудиотека: «Голоса птиц», «Шум дождя», «Звуки природы», «Инструментальная музыка».
- **Профессиональная подготовленность педагога**, компетентного в технологии, любящего, понимающего детей, свое дело и смысл изобразительной деятельности в жизни ребенка.

Используемые материалы

- альбомы для рисования
- обои;
- цветные карандаши, фломастеры, восковые и акварельные мелки, ватные палочки, стеки, пустые стержни, свечи.
- акварель, гуашь, кисточки;
- трафареты;
- пробки;
- цветная бумага
- цветной картон;
- пластилин;
- стаканы для воды;
- салфетки;
- подставки под кисти;
- образцы предложенных работ, выполненные воспитателем
- художественная литература;
- репродукции картин.
- Музыкальное сопровождение по желанию воспитателя

Нетрадиционные техники в изобразительной деятельности, используемые в работе кружка

| Название | Материалы | Способ получения изображения |
|--|--|--|
| <i>Нетрадиционные техники рисования</i> | | |
| Тычок жесткой полусухой кистью | <input type="checkbox"/> жесткая кисть, <input type="checkbox"/> гуашь, <input type="checkbox"/> бумага любого цвета и формата либо вырезанный силуэт пушистого или колючего животного. | ребенок опускает в гуашь кисть и вертикально касается ею бумаги. При работе кисть в воду не опускается. Таким образом заполняется весь лист, контур или шаблон. Получается имитация фактурности пушистой или колючей поверхности. |
| Оттиск поролоном | <input type="checkbox"/> мисочка либо пластиковая коробочка, в которую вложена штемпельная подушка из тонкого поролона, пропитанная гуашью, <input type="checkbox"/> плотная бумага любого цвета и размера, <input type="checkbox"/> кусочки поролона. | ребенок прижимает поролон к штемпельной подушке с краской и наносит оттиск на бумагу. Для изменения цвета берутся другие мисочки и поролон. |
| Оттиск смятой бумагой | <input type="checkbox"/> мисочка либо пластиковая коробочка, в которую вложена штемпельная подушка из тонкого поролона, пропитанная гуашью, <input type="checkbox"/> плотная бумага любого цвета и размера, <input type="checkbox"/> Смятая бумага. | ребенок прижимает смятую бумагу к штемпельной подушке с краской и наносит оттиск на бумагу. Чтобы получить другой цвет, меняются и блюдце, и смятая бумага. |
| Восковые мелки + акварель | <input type="checkbox"/> восковые мелки, <input type="checkbox"/> плотная белая бумага, <input type="checkbox"/> акварель, <input type="checkbox"/> кисти. | ребенок рисует восковыми мелками на белой бумаге. Затем закрашивает лист акварелью в один или несколько цветов. Рисунок мелками остается незакрашенным. |
| Монотипия предметная | <input type="checkbox"/> плотная бумага любого цвета, <input type="checkbox"/> кисти, <input type="checkbox"/> гуашь или акварель. | ребенок складывает лист бумаги вдвое и на одной его половине рисует половину изображаемого предмета (предметы выбираются симметричные). После рисования каждой части предмета, пока не высохла краска, лист снова складывается пополам для получения отпечатка. Затем изображение можно украсить, также складывая лист после рисования нескольких украшений. |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| Черно-белый граттаж | <input type="checkbox"/> полукартон либо плотная бумага белого цвета, <input type="checkbox"/> свеча, широкая кисть, <input type="checkbox"/> черная тушь, <input type="checkbox"/> жидкое мыло(одна капля на ст. ложку туши <input type="checkbox"/> мисочки для туши, <input type="checkbox"/> Стержень от гелручки | ребенок натирает свечой лист так, чтобы он весь был покрыт слоем воска. Затем на него наносится черная тушь или черная гуашь с добавлением нескольких капель шампуни. После высыхания палочкой или пустым стержнем от гелиевой ручки процарапывается рисунок. |
| Кляксография с трубочкой | <input type="checkbox"/> бумага, <input type="checkbox"/> тушь либо жидкое разведенная гуашь в мисочке, <input type="checkbox"/> пластиковая ложечка, <input type="checkbox"/> трубочка (соломинка для напитков) . | ребенок зачерпывает пластиковой ложкой краску, выливает ее на лист, делая небольшое пятно (капельку). Затем на это пятно дует из трубочки так, чтобы ее конец не касался ни пятна, ни бумаги. При необходимости процедура повторяется. Недостающие детали дорисовываются. |
| Набрызг | <input type="checkbox"/> бумага, <input type="checkbox"/> гуашь, <input type="checkbox"/> жесткая кисть, щетка. | ребенок набирает краску на щетку и указательным пальцем левой руки отгибаet ворс щетки с себе, держа над бумагой. Так постепенно закрашивает лист акварелью в один или несколько цветов. Краска разбрызгивается на бумагу. |
| Печать листьями | <input type="checkbox"/> бумага, <input type="checkbox"/> гуашь, <input type="checkbox"/> листья разных деревьев (желательно опавшие, кисти). | ребенок покрывает листок дерева красками разных цветов, затем прикладывает его окрашенной стороной к бумаге для получения отпечатка. Каждый раз берется новый листок. Черешки у листьев можно дорисовать кистью. |
| Цветной граттаж | <input type="checkbox"/> цветной картон или плотная раскрашенные гуашью бумага, <input type="checkbox"/> свеча, <input type="checkbox"/> широкая кисть, <input type="checkbox"/> мисочки для гуашь, <input type="checkbox"/> палочка с заточенными концами. | первоначально на лист наносится желаемый фон. Затем ребенок натирает свечой лист так, чтобы он весь был покрыт слоем воска. Затем лист закрашивается гуашью, смешанной с жидким мылом. После высыхания палочкой процарапывается рисунок |
| Монотипия пейзажная | <input type="checkbox"/> бумага, <input type="checkbox"/> кисти, <input type="checkbox"/> гуашь либо акварель, <input type="checkbox"/> влажная губка, . | ребенок складывает лист пополам. На одной половине листа рисуется пейзаж, на другой получается его отражение в озере, реке (отпечаток). Пейзаж выполняется быстро, чтобы краски не успели высохнуть. Половина листа, предназначенная для отпечатка, протирается влажной губкой. Исходный рисунок, после того, как с него сделан оттиск, оживляется красками. Для монотипии также можно использовать лист бумаги и кафельную плитку. На последнюю - наносится рисунок краской, |

| | | |
|--|--|--|
| | | затем она накрывается влажным листом бумаги. Пейзаж получается размытым. |
|--|--|--|

Нетрадиционные техники в лепке

| | | |
|-------------------------|--|--|
| Пластилинография | <input type="checkbox"/> пластилин; <input type="checkbox"/> стеки: <input type="checkbox"/> картон для основы | Пластилинография — новый вид декоративно-прикладного искусства. Понятие «пластилинография» имеет два смысловых корня: «графия»- создавать, изображать, а первая половина слова «пластилин» подразумевает материал, при помощи которого осуществляется исполнение замысла. Принцип данной технологии заключается в создании лепной картины с изображением более или менее выпуклых, полуобъёмных объектов на горизонтальной поверхности. Основной материал — пластилин. Возможно использование комбинированных техник. |
|-------------------------|--|--|

Нетрадиционные техники в аппликации

| | | |
|-----------------------|---|---|
| Бумагопластика | <input type="checkbox"/> Цветная бумага; <input type="checkbox"/> Белая бумага под ксерокс <input type="checkbox"/> ножницы | Бумагопластика – это <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Простая аппликация <input type="checkbox"/> Обрывная аппликация <input type="checkbox"/> Объемная аппликация <input type="checkbox"/> Торцевание <input type="checkbox"/> Модульное оригами <input type="checkbox"/> Квиллинг <input type="checkbox"/> Бумажная скульптура |
|-----------------------|---|---|

Организация рабочего места при работе с пластилином

- Нужен рабочий стол, на котором можно расположить коробку с пластилином, картинки, эскизы, коробку с неоконченными работами, если такие есть, и рабочие инструменты.
- Должно быть хорошее освещение. Следите за тем, чтобы тень от рук и головы не падала на рабочую поверхность стола.
- Можно использовать музыку, хорошая музыка настроит на творчество.
- Очень важно при работе следить за осанкой детей.
- Пластилин должен лежать в закрытой коробке. Картон должен в специальной папке.
- Стеки должны храниться в футляре или специальном пенале.
- Подкладная доска должна лежать в специальной папке.
- Во время работы необходимо следить затем, чтобы пластилин не попадал на одежду и на стул.

Правила техники безопасности при работе с пластилином.

- Приобретать только качественный пластилин.
- Лепку пластилином выполнять только на специальной подложке. Нельзя класть пластилин на стол.

- Перед началом работы нужно смочить руки водой, тогда пластилин не будет к ним прилипать.
- Перед работой разогреть пластилин.
- Не нужно разминать сразу весь кусок пластилина. Можно отделить маленькую часть, размять, потом прибавить еще и т.д.
- Храните пластилин в коробочке отдельно от другого материала.
- После работы вытираять руки салфеткой и вымыть их теплой водой с мылом.
- По окончании работы, убрать рабочее место, протереть стол.
- Подкладную доску и стеки нужно хорошо протереть салфеткой, а если есть необходимость, то вымыть теплой водой.
- Готовые работы можно оформить в рамочки, неоконченные — убрать в специальные коробки, чтобы ничего не терялось.

Формы организации детской деятельности

Принципы проведения занятий по дополнительному образованию «Умелые ручки».

- Принцип **творчества** (программа заключает в себе неиссякаемые возможности для воспитания и развития творческих способностей детей);
- Принцип **научности** (детям сообщаются знания о форме, цвете, композиции и др.);
- **системность подачи материала** – взаимосвязь комплекса методов и приёмов во всех видах занятий, и на протяжении всего периода обучения.
- **наглядность в обучении**
- **доступность** - комплекс занятий составлен с учётом возрастных особенностей дошкольников по принципу дидактики (от простого - к сложному);
- **проблемность** – активизирующие методы, направленные на поиск разрешения проблемных ситуаций;
- развивающий и воспитательный характер обучения – направлен на развитие эстетических чувств, познавательных процессов, на расширение кругозора.
- Принцип **сотрудничества** (совместная работа со специалистами детского сада, родителями, выпускниками);
- Принцип **интегративности** (синтез искусств).

Методы, используемые в работе с детьми

- Словесные методы –
 - познавательные беседы – проводятся с целью ознакомления детей с новым материалом;
 - Вопросы проблемного и исследовательского характера – используются для развития мышления, умения рассуждать, высказывать свои мысли, делать выводы, вести наблюдения.
 - рассказы,
 - художественное слово,
 - драматизация.
- Наглядные (методы иллюстраций и демонстраций);
- практические (воспроизводящие и тренировочные упражнения, дидактические игры).
- Подвижные игры, физкультминутки, пальчиковые игры – проводятся для смены деятельности на занятиях, могут проводиться и в конце занятия.

Структура занятий

дополнительного образования «Умелые ручки».

- организация детей
 - настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт с детьми.
 - чтение сказки, загадок,
 - создание проблемной ситуации,
 - рассматривание произведений искусства,
 - беседы о художниках.
- Основная часть занятия:
 - Объяснение материала,
 - показ способа действия.
 - Закрепление знаний и умений в процессе выполнения работы.
 - Воспитатель руководит занятием в целом, а также уделяет внимание отдельным детям
- Окончание занятия:
 - закрепление положительных эмоций от работы на занятии
 - В конце занятия проводится анализ деятельности детей педагогом или самими дошкольниками.
 - На практических занятиях организуется мини-выставка творческих работ.
- На каждом занятии проводится физкультминутка или пальчиковая гимнастика по теме занятия.

Целевые ориентиры

- Значительное повышение уровня развития творческих способностей.
- Расширение и обогащение художественного опыта.
- Формирование предпосылок учебной деятельности (самоконтроль, самооценка, обобщенные способы действия) и умения взаимодействовать друг с другом.
- Овладение простейшими операциями работы с бумагой (резать, сминать, надрезать, плести и т.п.).
- Сформируются навыки трудовой деятельности

Диагностика

Формы подведения итогов

- Организация ежемесячных выставок детских работ для родителей.
- Тематические выставки в ДОУ.
- Участие в городских и республиканских конкурсах детского рисунка, творческих работ детей.

Результативность

Результативность программы проводится два раза в год (сентябрь, май) руководителем кружка на основе анализа продуктов детской деятельности.

Диагностика уровня художественного развития детей составлена на основе программы воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» (научные редакторы - Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М. А. Васильева), средняя и старшая группы.

Диагностика уровня развития художественно-творческих способностей.

| <i>Критерии</i> | <i>Высокий уровень (3 балла)</i> | <i>Средний уровень (2 балла)</i> | <i>Низкий уровень (1 балл)</i> |
|------------------------|---|---|---|
|------------------------|---|---|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| Форма | Форма передана точно. | Есть незначительные искажения. | Форма не удалась, искажения значительные.. |
| Цвет | Разнообразие цветовой гаммы, передан реальный цвет, выразительность изображения. | Отступления от окраски. | Безразличие к цвету, одноцветность. |
| Композиция. | По всей плоскости листа, соблюдается пропорциональность между предметами. | На полосе листа с незначительными элементами. | Не продуманно, носит случайный характер. |
| Изобразительные навыки | Легко усваивает новые техники, владеет навыками действия с изобразительными материалами. Хорошо развита моторик рук, аккуратность. | Испытывает некоторые затруднения в действиях с изобразительными материалами. Ручная умелость развита. | Рисует однотипно. Слабо развита моторика рук. |
| Самостоятельность. Творческая активность. | Выполняет задание самостоятельно, без помощи. Повышенный интерес, творческая активность | Требуется незначительная помощь. Ребенок активен, есть интерес к данному виду деятельности, но выполняет работу по указанию педагога | Не может самостоятельно выполнять задания. Ребенок не активен, выполняет работу без особого желания. |

**Перспективный план занятий по программе дополнительного образования
«Умелые ручки»
на 2020-2021 учебный год
старшая группа**

| Месяц | Тема занятия и техника выполнения | Программное содержание | Литература |
|-----------------|---|--|--|
| Сентябрь | Мониторинг овладения детьми изобразительной деятельностью и развития их творчества. | Выяснить первоначальные знания и умения детей в изобразительной деятельности | |
| | «Унылая пора! Очей очарованье!..» | Учить детей отражать в рисунке признаки осени, соответствующие поэтическим строкам. Использовать | Волчкова В. Н., Степанова Н. В. «Конспекты |

| | | | |
|----------------|--|---|---|
| | (набрызг» | различные способы рисования деревьев (пятно, замкнутое контуром). Развивать воображение. Закреплять умение отличать пейзаж от картин др | занятий в старшей группе детского сада. ИЗО», с. 20 |
| | «Волшебные краски осеннего леса» (тычок) | Формировать умение рисовать гуашью в определенной последовательности; формировать умение передавать силуэтное изображение дерева с толстыми и тонкими ветками, осеннюю окраску листвы; воспитывать любовь к природе. | <i>Н. Ф. Штейнле «Изобразительная деятельность. Старшая и подготовительная группы. Разработки занятий», с. 21</i> |
| Октябрь | «Дары осени» (восковые мелки, акварель) | Продолжать учить составлять натюрморт из фруктов, определять форму, величину, цвет и расположение различных частей, отображать эти признаки в рисунке. Упражнять в аккуратном закрашивании изображений фруктов восковыми мелками, созданииозвучного тона с помощью акварели | <i>Волчкова В. Н., Степанова Н. В. «Конспекты занятий в старшей группе детского сада. ИЗО», с. 9</i> |
| | «Волшебные листья» (Печать листьями) | Учить детей создавать рисунки путем прикладывания листьев к листу бумаги. Развивать наблюдательность, доказать, что лучший художник - это природа. | <i>Н. Ф. Штейнле «Изобразительная деятельность. Старшая и подг группы., с. 25</i> |
| | «Кудрявые деревья» (обрывная аппликация) | Учить детей выполнять силуэты и корону деревьев обрывным способом, передавая характерные особенности строения дерева. Воспитывать эстетическое отношение к природе. | <i>И. А. Лыкова «Изобразительная деятельность в детском саду. Старш гр», с. 68</i> |
| | «Ветка калины» (карандаши и краски) | Продолжать знакомить детей с натюрмортом, учить рисовать их карандашами и красками; совершенствовать технику рисования с натурой. Показать из приемов работы с акварелью: вливание одного цвета в другой; воспитывать чувство любви к красоте родной природы. | <i>Волчкова В. Н., Степанова Н. В. «Конспекты занятий в старшей группе детского сада. ИЗО», с. 14</i> |
| Ноябрь | «Скатерть - самобранка» (восковые мелки, фломастеры) | Дать представление о натюрморте, учить рисовать овощи и фрукты разными изобразительными материалами. Развивать чувство формы, композиции. Воспитывать эстетическое отношение к природе. | <i>Н. Ф. Штейнле «Изобразительная деятельность. Старшая и подготовительная группы.», с. 23</i> |
| | «Мишка косолапый» (тычок) | Учить рисовать медведя по контуру тычком; прививать интерес к рисованию, соблюдать правила пользования кистью и краской. Учить находить сходство с игрушкой и радоваться полученному результату. | <i>Н. Ф. Штейнле «Изобразительная деятельность. Старшая и подготовительная группы. Разработки занятий», с. 34</i> |
| | «Рисуем пейзаж» | Способствовать расширению знаний | <i>Г. Н. Давыдова</i> |

| | | | |
|---------|---|---|--|
| | (пластилинография) | детей о многообразии растительного мира. Учить передавать в работе характерные особенности строения деревьев посредством пластилинографии. | «Пластилинография, с.11 |
| | «Волшебные снежинки» (пластилинография) | Учить строить круговой узор из центра. Использовать в узоре разнообразные прямые и округлые линии. Вызвать у детей желаниеоздать композицию из снежинок. | Волчкова В. Н., Степанова Н. В. «Конспекты занятий в ст. гр. д/с. ИЗО», с. 94 |
| Декабрь | Подготовка фонов для последующей работы на занятиях | Учить детей готовить фон для рисунка по – мокрому в разной тональности, в зависимости от темы занятия. | |
| | «Белая береза» (рисование по сырому + черная гелиевая ручка + акварель) | Учить отражать особенности изображаемого предмета, используя различные нетрадиционные изобразительные техники. Познакомить с техникой рисования «по – сырому». Развивать чувство композиции, совершенствовать умение работать в разных техниках | И. А. Лыкова «Изобразительная деятельность в детском саду. Старшая группа», с. 92 |
| | «Узоры на окне» (свеча + гуашь) | Отрабатывать технику закрашивания листа. Продолжать учить правильно держать кисть и набирать краску; развивать творческие способности | Н. Ф. Штейнле «Изобразительная деятельность. Старшая и подгот гр. Разработки занятий», с. 41 |
| | «Идет волшебница зима» (Рисование ножницами) | Совершенствовать владение различными приемами нетрадиционного рисования (рисование ножницами). Закрепить умение рисовать деревья. Развивать чувство композиции. | Волчкова В. Н., Степанова Н. В. «Конспекты занятий в старш группе детского сада. ИЗО», с. 53 |
| Январь | «Где-то ёлка на опушке одинокая стоит» (пластилинография) | Способствовать расширению знаний детей о многообразии растительного мира. Учить передавать в работе характерные особенности строения деревьев посредством пластилинографии. | Г. Н. Давыдова «Пластилинография, с.11 |
| | «Начинается январь, открываем календарь» (тонирование бумаги | Учить детей составлять разные композиции о временах года. Создавать выразительный образ дерева в соответствии со временем года. Упражнять в смешивании красок, получая «зимние», «Весенние», «осенние» и т.д. цвета и о | И. А. Лыкова «Изобразительная деятельность в детском саду. Старшая группа», с.106 |

| | | | |
|----------------|--|---|--|
| | «Очарован лес стоит» (набрызг) | Продолжать знакомить детей с зимним пейзажем, показать, что природа прекрасна в любое время года. Воспитывать наблюдательность, интерес к явлениям природы и их отражению в различных видах искусства. Освоить новый прием- набрызг. | Волчкова В. Н., Степанова Н. В. «Конспекты занятий в старшей группе детского сада. ИЗО», с. 23 |
| Февраль | «Кляксы- капельки нам с детства знакомы» (кляксография) | Познакомить с таким способом изображения, как пятнография. Показать ее выразительные возможности, поупражняться в ее усвоении. Развивать воображение, фантазию, интерес к творческой деятельности. | Волчкова В. Н., Степанова Н. В. «Конспекты занятий в старш группе детского сада. ИЗО», с. 46 |
| | «Клоун всегда улыбается нам» (пластилинография) | Познакомить детей с понятием «горельеф»; учить лепить портрет клоуна из отдельных деталей, закрепляя навыки придавливания, примазывания. Развивать мелкую моторику рук. | Волчкова В. Н., Степанова Н. В. «Конспекты занятий в старш группе детского сада. ИЗО», с. 67 |
| | «Белая береза под моим окном» (рисование + аппликация) | Учить сочетать разные изобразительные техники для передачи характерных особенностей заснеженной кроны (аппликация) и стройного ствола с гибкими ветками (рисование) | И. А. Лыкова «Изобразительная деятельность в детском саду. Старшая группа», с.92 |
| | «Рисуем штрихом» | Вызвать интерес у детей к новому способу изображения, как штрих; показать особенности штриховых движений, выразительные особенности штриха при создании образа. | Волчкова В. Н., Степанова Н. В. «Конспекты занятий в старш группе детского сада. ИЗО», с. 50 |
| Март | «Самая лучшая мама на свете» (сангина) | Продолжать знакомить детей с жанром портрета. Закреплять умение изображать лицо человека, пользуясь различными приемами рисования сангиной, графически выразительными средствами. Развивать чувство композиции. | О. В. Недорезова «Конспекты занятий в подготовительной группе детского сада. ИЗО», с.73 |
| | «Тайна подводного мира» (Рисование по сырой бумаге) | Познакомить детей с подводным пейзажем. Познакомить с техникой рисования по сырой бумаге. Учить передавать в рисунке мелкие детали на рыбе. | Волчкова В. Н., Степанова Н. В. «Конспекты занятий в старш группе детского сада. ИЗО», с. 25 |
| | «Весна идет» (пластилинография) | Развивать интерес к оформлению своих работ. Продолжать учить планировать работу. Создавать условия для творчества. | И. А. Лыкова «Изобразительная деятельность в д/с», ст. гр. с. 164 |
| | «Кружевная рыбка» (графика) | Продолжать знакомить детей с графическим изображением предметов. Научить передавать признаки | Волчкова В. Н., Степанова Н. В. «Конспекты |

| | | | |
|--------|---|---|--|
| | | сказочности образов с помощью линий. Учить рисовать пером (тушью) Развивать аккуратность при выполнении поделки. | занятий в старш группе детского сада. ИЗО», с. 52 |
| Апрель | «Звездное небо» (свеча + акварель) | Воспитывать эстетическое восприятие природы и ее изображений нетрадиционными техниками рисования; развивать цветовосприятие и зрительно-двигательную координацию | <i>Никитина А. В.</i> Нетрадиционные техники рисования в детском саду. – СПб.:КАРО 2007.,с.73 |
| | «Фантастические цветы» (фломастеры, гелиевые ручки, фломастеры) | Закреплять умение рисовать необычные цветы, используя технику «цветного граттажа». Развивать воображение, чувство ритма и композиции. Пробудить интерес к растениям, желание любоваться ими, переносить полученные представления в художественную деятельность. | <i>И. А. Лыкова</i> «Изобразительное деятельность в детском саду. Старшая группа. с. 132 |
| | «Бабочка» (оригами) | Научить методом оригами конструировать бабочку из бумаги; развивать мелкую моторику рук; продолжать знакомить детей с искусством графики, учить применять метод рисования штрихом, контурной линией. | <i>Волчкова В. Н., Степанова Н. В.</i> «Конспекты занятий в старш группе детского сада. ИЗО», с. 51 |
| | «Я рисую море» (зубной щеткой) | Вызвать интерес к созданию образа моря различными нетрадиционными техниками. Развивать воображение, чувства ритма и композиции. | <i>И. А. Лыкова</i> «Изобразительная деятельность в детском саду.» Старшая гр с. 172 |
| | «По морям, по волнам» (бумагопластика с элементами рисования) | Учить создавать из бумаги разные кораблики. Показать разные варианты интеграции рисования и аппликации. Развивать композиционные умения | <i>И. А. Лыкова</i> «Изобразительная деятельность в д/с.» Стат.гр с. 174 |
| Май | «Вечерний город» (отражение в воде, сюжетная монотипия) | Познакомить детей с новой техникой рисования «сюжетная монотипия». Совершенствовать технику рисования акварельными красками. Учить детей составлять гармоничную цветовую композицию. Воспитывать интерес к познанию природы. | <i>Волчкова В. Н., Степанова Н. В.</i> «Конспекты занятий в старш группе детского сада. ИЗО», с. 22 |
| | «Цветы луговые» (бумагопластика) | Продолжать учить детей вырезать цветы из бумажных квадратов, сложенных дважды по диагонали. Передавать в аппликации характерные особенности цветов. Воспитывать интерес к творчеству. | <i>И. А. Лыкова</i> «Изобразительная деятельность в детском саду.» Старшая группа с. 198 |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | Мониторинг овладения детьми изобразительной деятельностью и уровня развития их творчества | Определить уровень полученных знаний и умений в кружке | |
|--|---|--|--|

Учебно–тематический план кружка «Умелые ручки» на 2015 - 2016 учебный год *средняя группа.*

| | | | | |
|--|--|---|-----------|-----------------------------|
| | | 4.«Клоун всегда улыбается нам» 5. «Весна идет» | 1 1 | |
| | | Всего занятий | 5 | |
| | | Итого занятий | 33 | 12 часов 5 минут |

Учебно-методическое обеспечение

| Название курса | Автор | Издательство | Учебно-методические пособия |
|------------------------------|---|---|--|
| Кружок «Умелые ручки» | Алексеевская Н. А. | М: «Лист», 1998. – 144с. | Карандашик озорной |
| | Волчкова В. Н., Степанова Н. В. | Воронеж: ТЦ «Учитель», 2004. | «Конспекты занятий в старшей группе детского сада. ИЗО», |
| | Давыдова В. Г. | М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2007. | Пластилиновая графика |
| | Доронова Т. Н. | Просвещение, 2006. – 192с 2. | «Изобразительная деятельность и эстетическое развитие дошкольников: методическое пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений» |
| | Грибовской А.А | ТЦ «Сфера», 2005. – 192с. | Коллективное творчество дошкольников: конспекты занятий. |
| | Казакова Р.Г. | ТЦ Сфера, 2005.- 120с. | Рисование с детьми дошкольного возраста: Нетрадиционные техники, планирование, конспекты занятий |
| | Казанова Р. Г., Сайганова Т. И., Седова Е. М. | ТЦ «Сфера», 2004 – 128с. | Рисование с детьми дошкольного возраста: Нетрадиционные техники, планирование, конспекты занятий. |
| | Лыкова И. А. | ИД «Цветной мир», 2011 - 208 | Изобразительная деятельность в детском саду. Старшая группа(образовательная область Художественное творчество») |
| | Недорезова О. В | Воронеж: ЧП Лакоценин С. С., 2006. – 110с | «Конспекты занятий в подготовительной группе детского сада. ИЗО», |
| | Никитина А. В. | СПб.; КАРО, 2007. 96с.+16с. Цв.вк | .Нетрадиционные техники рисования в детском саду. Планирование, конспекты занятий. Пособие для воспитателей. |
| | <i>Швайко Г.С.</i> | М., Владос,2003 | Занятия по изобразительной деятельности в детском саду |
| | <i>Н. Ф. Штейнле</i> | | <i>Н. Ф. Штейнле «Изобразительная деятельность. Старшая и подгот гр. Разработки занятий», с. 41</i> |
| | <i>Фатеева А. А.</i> | Ярославль: Академия развития, 2006. | Рисуем без кисточки. |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №32 г. Йошкар-Олы «Калинка» МБДОУ «Детский сад № 32 «Калинка»</p> <p>424020, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, ул. Анциферова, дом 3а Тел. 8(8362)55-46-66</p> |  | <p>«Йошкар-Оласе 32-шо №-ан «Полан» йочасад» муниципал бюджет школ деч ончычсо туныктымо тонеж «32-шо №-ан «Полан» йочасад» МБШДОТТ</p> <p>424020, Россий, Марий Эл Республик, Йошкар-Ола, Анциферова урем, 3-шо «а» порт Тел. 8(8362)55-46-66</p> |
|---|---|--|

Принята:
На заседании
Педагогического совета
Протокол №____ от
«___» _____ 20__ Г
«___» _____ 20__ Г

Утверждаю
Заведующий МДОУ
Детский сад №32 «Калинка»
г. Йошкар-Олы
Ю.Г. Еременко _____

Программа дополнительного образования для детей 5-6 лет «Родничок»

Составила:
музыкальный руководитель
первой категории МБДОУ №32 «Калинка»
Павлюк О.Н.

Программа дополнительного образования для детей 5-6 лет «Родничок»

Пояснительная записка

В настоящее время большое значение придается восстановлению связи времен, возвращению утерянных ценностей русского народа. Современная семья утратила многие из старых добрых традиций, выполнявших воспитательные функции и наша задача – найти средства взаимодействия для понимания мира ребенка.

Через родную песню, сказку, овладение языком русского народа, его обычаями ребенок дошкольного возраста получает первые представления о культуре русского народа.

Культурный быт прежних столетий продолжает жить в более позднем времени и отражает новый, современный подход к явлениям прошлого. Необходимо чтить свою историю, знать особенности культурной жизни прародителей, чтобы, возрождая прежние традиции, показать их детям в новом, современном звучании.

В системе музыкального дошкольного воспитания русская традиционная культура представлена песнями, попевками, играми, хороводами, Через синтез игры, песни и танца ребенок знакомится с традициями, обычаями, духовной жизнью своего народа, что создает основы его национальной культуры. Дети старшего дошкольного возраста хорошо включаются в подготовку праздников, становятся активными его участниками, с интересом относятся к многовековым традициям русского народа.

Цель: приобщение дошкольников к духовной культуре русского народа посредством фольклорного искусства.

Задачи программы:

Образовательные:

Знакомить детей с русским народным, поэтическим и музыкальным творчеством, традиционными праздниками;

Формировать исполнительские навыки в области пения, музикации, движения; Учить понимать роль семьи, своё место в семье, воспитывать будущих хозяина (хозяйку), мужа (жену).

Воспитательные:

Формировать социально-нравственное, психическое здоровье детей;

Создавать условия для проявления детьми любви к родной земле, уважения к традициям своего народа и людям труда;

Воспитывать в детях толерантность ;

Развивающие:

Развивать самостоятельность, инициативу и импровизационные способности у детей;

Развивать активное восприятие музыки посредством музыкального фольклора;
Развивать интерес у детей к познанию жизни своих предков, генетическая связь с которыми подтверждается укладом, обычаями жизни родных и близких.
Развивать музыкальные способности: чувство ритма, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления;
Использовать малые формы фольклора для развития речи у детей;
Развивать коммуникативные качества детей посредством народных танцев, игр, забав.

Основная форма работы с детьми: тематические занятия и занятия интегрированного типа.

Методические приемы:

наглядный, словесный, практический;

беседы с детьми;

наблюдение за природой;

слушание русских народных песен, сказок;

инсценировки песен и малых фольклорных форм

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам:

1.«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями, жестами, мимикой; слушают музыку к очередному танцу, отмечая разнохарактерное ее содержание.

2.«Изобразительная деятельность», где дети знакомятся с репродукциями картин, иллюстрациями, близкими по содержанию танца.

3.«Развитие речи», на котором у детей развивается четкая, ясная дикция, ведется работа над развитием артикуляционного аппарата с использованием скороговорок, чистоговорок, потешек.

Занятия раскрывают основной сюжет года. Внимание детей при этом обращается на выявление особенностей сезонных природных явлений, их характеристики, их взаимосвязь с трудовой, обрядовой деятельностью человека, направленной на бережное, почтительное отношение к природе. На занятиях дети знакомятся с народными приметами, обрядовыми действиями, народными играми, потешками, пословицами, произведениями устного народного творчества.

Программа предполагает комплексное изучение следующих разделов:

Раздел 1. « Детский музыкальный фольклор».

Раздел 2. « Народная песня».

Раздел 3. «Игровой фольклор».

Раздел 4. « Хоровод».

Раздел 5. « Игра на детских музыкальных инструментах»

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика проводится 2 раза в год: вводный — в сентябре, итоговый — в мае.

Учебный план

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: Программа рассчитана для детей старшей группы 5-6 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы): Программа рассчитана

на один учебный год.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся один раз в неделю, длительность занятия – 25-30 мин., во вторую половину дня.

| Название кружка «Родничок» | Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в месяц | Кол-во занятий в год | Длительно сть занятий, мин. | Всего часов | Кол-во воспитанников |
|----------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|
| 5-6 лет | 1 | 4 | 36 | 25 | 15 | 15 |

Последовательность занятий и количество часов на каждую тему могут варьироваться в зависимости от интереса детей и результатов наблюдений. Содержание составлено с учетом возрастных особенностей и в соответствии СанПиН 2.4.1.1249-03 (требования к организации режима дня и учебных занятий).

Содержание программы дополнительного образования

Раздел I

« Детский музыкальный фольклор».

Тема 1. « Потешки, приговорки, заклички».

Жанровое разнообразие обращение к различным видам природы; о животных; о материнской любви, ласке; о частях тела. Их использование в повседневной жизни, раскрытие возможности детского голоса, сила голоса его звонкость, эмоциональная темпераментность, естественность. Работа над точным интонированием мелодии с музыкальным сопровождением и без него.

Развивать первоначальные творческие проявления детей в пении, умение самостоятельно находить ласковые интонации в пении.

Тема2. « Колыбельные песни, пестушки».

Предназначение данных произведений. Постижение народно - попевочного словаря, лежащего в основе разнообразия музыкальных оборотов мелодии. Упражняться в чистом интонировании мелодий, включающих квинту (вверх), в умении удерживать интонацию на одном звуке. Добиваться протяжного напевного пения.

Тема 3. « Считалки, дразнилки, частушки».

Цель данного вида фольклора - использование в игровой деятельности. Развитие музыкального слуха, памяти, певческого дыхания голосового аппарата. Учить придумывать индивидуальные варианты традиционных фольклорных образов, соответствующих творческим способностям и исполнительским возможностям детей.

Раздел II

« Народные песни».

Тема 1. « Календарные песни».

Песня как средство общения человека с природой. Объединение по тематике и сюжетам (связь со временем года, тема урожая, труда). Учить детей в пределах кварты точно передавать движение мелодии. Следить за четким и ясным произношением слов, выполнять логическое ударение в музыкальных фразах.

Тема 2. « Свадебные песни».

Особенности поэтического изложения и мелодии. Знакомство со звеньями свадебной игры (сватовство, смотрины, девичник, прощание с родным домом, венчание, встреча молодых в доме жениха). Развитие эмоциональной отзывчивости на музыку, привитие интереса и любви к ней. Различение выразительных средств музыки - темп, динамика, регистр. Выявление их роли в создании музыкального образа. Умение сравнивать произведения различных жанров. Учить детей высказываться об эмоционально - образном содержании песни.

Тема 3 « Лирическая песня».

Жанровое разнообразие (грустные и удалые; глубоко печальные и грозно - мужественные). Развивать умение детей свободно и непринужденно вести мелодическую линию, не теряя звонкости и полетности голоса. Тренировка дыхания. Учить петь, выразительно используя различные интонации, исполнительские краски. Следить за правильным, четким произношением слов. Учить контролировать слухом качество пения.

Раздел III

« Игровой фольклор». Тема 1. Песенный припев.

Его основная функция (связь частей, задачи игры, концовка). Обработка навыков пения. Передача образа, характера в пении.

Тема 2. « Движения, театрализованное действие».

Работа над движениями, диалогами к играм. Двигаться в соответствии с характером музыки, передавать в движении содержание текста песен. Приучать прислушиваться к логическому заключению музыки. Подводить детей к умению выразительно передавать игровой образ.

Раздел IV

« Хоровод».

Тема 1, 2 « Виды хороводов. Основные элементы русского хоровода».

Виды хороводов; хореографический (движение), песенный драматический (разыгрывание сюжета).

Обработка хореографических движений. Добиваться выразительной передачи танцевально-игровых движений, их ритмичности в сочетании с пением. Самостоятельное изменение движений в связи со сменой частей хоровода.

Раздел V

« Игра на детских музыкальных инструментах».

Тема 1. « Знакомство с народными инструментами».

Классификация народных инструментов. Учить детей владению элементарными навыками игры на музыкальных инструментах, различным способом звукоизвлечения. Учить определять тембр музыкальных инструментов. Знакомство с элементами нотной грамоты. Игра на музыкальных инструментах по одному и группами, подчеркивая ритмическое и тембровое разнообразие музыки.

Тема 2 « Ансамблевая игра».

Учить детей контролировать себя в данном виде деятельности, подстраиваться к игре своих товарищ, соблюдая ритмический рисунок музыкального произведения. Самостоятельно начинать и заканчивать игру на детских музыкальных инструментах, в соответствии с частями произведения, его вариациями.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Итоговые занятия
- Диагностика

Календарно – тематическое планирование работы с детьми старшей группы «Вишенка» (5-6лет)

Сентябрь Занятие 1.

1. Беседа о календарных песнях.

Слушание песни (по усмотрению музыкального руководителя).

2. Разучивание заклички «Осень, осень в гости просим».

3. Игра « Капуста», « Огородная» и др.

4. Игра на детских музыкальных инструментах (шумовых).

Занятие 2.

1. Слушание (по усмотрению музыкального руководителя)

Беседа о содержании песни, особенностях ее исполнения.

2. Распевание. Закличка « Осень, осень, в гости просим».

3. Разучивание слов к хороводу « Как пошли наши подружки».

4. Игра « Капуста», « Огородник».

Занятие 3

1. Разучивание хоровода «Как пошли наши подружки».

2. Беседа о свадебных, обрядовых песнях. Слушание песни « Ой, где был сокол?».

Знакомство со звеньями свадебной игры.

3. Игра « Колечко»

4. Знакомство с русским народным инструментом – трещоткой или др.

Занятие 4.

1. Обучение элементам нотной грамоты.

2. Хоровод « Как пошли наши подружки».

3. Слушание «Ой, где был сокол?». Выделение эпитетов, метафор, поэтических параллелей (невеста - белая лебедушка, молодая яблонька; жених - сизый селезень, ясный сокол). Своеобразие мелодии, поэтического изложения.

4. Игра « Колечко».

Октябрь Занятие 1.

1. Обучение элементам нотной грамоты.

2. Разучивание частушек.

3. Хоровод « как пошли наши подружки».

4. Игра « Мельница»

Занятие 2.

1. Исполнение частушек.

2. Игра на детских музыкальных инструментах.

3. Хоровод « Как пошли наши подружки».

4. Игра « Мельница».

Занятие 3.

Проведение фольклорного праздника « Русская ярмарка».

Занятие 4.

- 1.Беседа о прошедшем празднике.
- 2.Разучивание песни « Говорят у нас вот так!».
- 3.Игры по желанию детей.

Ноябрь Занятие 1.

- 1.Беседа о предназначении потешек.
- 2.Разучивание потешки «Иванушка»
- 3.Песня « Говорят у нас вот так!».
- 4.Исполнение заклички « Осень, осень в гости просим!».
- 5.Игра « Мельница».

Занятие 2.

- 1.Беседа о колыбельных песнях « Гули».
- 2.Разучивание песни « Вдоль по улице ребятушки идут».
- 3.Исполнение песни « Говорят у нас вот так!».
- 4.Игра « Горшок».

Занятие 3.

- 1.Заучивание потешек « на сон»: « Баю - баю - баюшки» и др.
- 2.Слушание колыбельной « Гули».
- 3.Пение « Вдоль по улице ребятушки идут», « Гости»
- 4.Игра « Всем, Надюша, расскажи».

Занятие 4.

- 1.Обучение элементам нотной грамоты. Игра на детских музыкальных инструментах.
- 2.Слушание дразнилок. Заучивание « Барашенькикругороженьки».
- 3.Песня «Как у наших у ворот».
- 4.Игра « Капуста».

Декабрь. Занятие 1.

1. Беседа о празднике « Святки» (от Рождества до Крещения), о традициях, обычаях, обрядах, которые проводились в эти дни.
- 2.Разучивание Рождественских колядок.
3. Разучивание слов к хороводу « Ой ты, зимушка - зима». Повторение знакомых песен.
4. Игра « Пирог».

Занятие 2.

- 1.Слушание « Авсень – колядка». Беседа о содержании песни, характер её исполнения.
- 2.Разучивание Рождественских колядок (для скучных хозяев).
- 3.Хоровод « Ой, ты, зимушка – зима!».
- 4.Игра на детских музыкальных инструментах.

Занятие 3.

- 1.Слушание « Авсень - колядка».
- 2.Разучивание прибаутки « Зайка белый».
- 3.Хоровод « Ой ты, зимушка - зима».
- 4.Игра на детских музыкальных инструментах.

Занятие 4.

- 1.Хоровод « Ой ты, зимушка - зима»
- 2.Повторение Рождественских колядок.
- 3.Игра на детских музыкальных инструментах.

4.Игра « Метелица».

Январь.

Рождественские каникулы. Фольклорный праздник.

« Всех зовём на наши Святки». Занятие 1.

1. Слушание « В низенькой светёлке». Определить характер песни, её содержание.

2. Разучивание песни « Как повадился коток». Повторение песен по желанию детей.

3. Игра « Льдинка».

Занятие 2.

1.Слушание « В низенькой светёлке».

2.Хоровод « Ой ты, Зимушка - зима».

3.Песня « Как повадился коток». « Говорят у нас вот так!».

4.Игра « Льдинка».

Занятие 3.

1.Беседа о колыбельных песнях. Слушание « Баю - баюшки-баю».

2.Разучивание пестушки.

3.Исполнение знакомых песен.

4.Игра « Мельница».

Февраль Занятие 1.

1.Слушание « Баю - баю - баюшок».

2.Разучивание песни « Шёл Ванюша».

3.Повторение песни «Как повадился коток».

4.Игра - хоровод « Всем, Надюша, расскажи».

Занятие 2.

1.Беседа о празднике « Масленица», о традициях, обрядах. Слушание

2.Выходила наша Масленица».

3.Разучивание приговорок « Подай, тётинька, блина», « Блин - блиночек».

4.Игра « Горшок».

Занятие 3.

1.Слушание « Выходила наша Масленица».

2.Разучивание слов к хороводу « А мы масленицу провожали».

3.Повторение прибауток, приговорок к масленице».

4.Игра « Горшок».

Занятие 4.

1.Разучивание песни «Блины».

2.Хоровод « А мы Масленицу провожали».

3. Игра « Сковорода».

Март Занятие 1.

1.Заучивание закличек о весне.

2.Пение « Блины», « Шёл Ванюша», « Как повадился коток». 3.Хоровод « А мы Масленицу провожаем».

4. Игра « Горшок».

Занятие 2.

Праздник «Масленица-кривошейка» Занятие 3.

1.Беседа о приходе весны и о быте крестьян, труде, связанным с этим временем года.

Слушание « Уж я сею - высеваю».

2.Разучивание слов к хороводу « Идет Матушка Весна».

3.Повторение знакомых песен.

4.Игра « Колечко».

Занятие 4.

1.Слушание « Уж я сею - высеваю». 2.Разучивание песни « Ой, сад во дворе». 3.Хоровод « Идет Матушка Весна». 4.Игра « Капуста».

Апрель

Занятие 1.

1.Слушание дразнилок, заучивание « Лентяй - лентяй». 2.Пение « Ой, сад во дворе», « Шёл, Ванюша».

3.Игра на детских музыкальных инструментах.

4.Хоровод « Идёт Матушка - Весна».

Занятие 2.

1.Беседа о празднике Пасхи. Знакомство с обрядами, играми. 2.Разучивание пасхальных приговорок.

3.Повторение знакомых песен.

4.Игра « Ручеёк».

Занятие 3.

Праздник « Пасха Христова»

Май Занятие 1.

1.Слушание песни « Утушка - луговая».

2 Заучивание заклички « Дождик, дождик, поливай!» 3. Хоровод « Вот уж скоро лето».

4.Игра на детских музыкальных инструментах.

5. Игра « Ручеёк».

Занятие 2

1.Слушание « Утушка - луговая».

2.Разучивание песни « Я ль по садочку похаживала».

3.Повторение закличек.

4.Игра - хоровод « Всем, Надюша, расскажи».

Занятие 3.

1.Слушание колыбельной песни « Вы не дуйте, буйны ветры». 2. Разучивание песни к игре « Пчёлы».

3.Пение частушек.

4.Игра на детских музыкальных инструментах.

5.Игра в « Ворона»

Занятие 4.

1.Слушание колыбельной песни « Вы не дуйте, буйны ветры».

2.Заучивание пестушки « Мое дитятко в дому».

3.Исполнение частушек.

4.Игра на детских музыкальных инструментах.

5.Игра « Пчёлы».

Фольклорный праздник « У Околицы»

Мониторинг уровня развития детей в музыкальном фольклоре.

Уровни владения детьми народным музыкальным фольклором.

- 1.Наличие элементарных знаний о народных традициях
- 2.Знание народных инструментов
- 3.Владение основами малого фольклора (потешки, считалки, поговорки)
- 4.Багаж народных игр
- 5.Формирование певческих навыков
- 6.Эмоциональная отзывчивость при восприятии произведений фольклора
- 7.Художественно творческое развитие

| Показатели | Уровни | Баллы |
|--|--|---------|
| Эмоциональная отзывчивость при восприятии русского народного фольклора | У ребёнка отмечается яркое эмоционально оценочное отношение к музыкальному фольклору, умение самостоятельно охарактеризовать музыку, применяя художественно образное описание | 4 балла |
| | у ребёнка имеется эмоционально оценочное отношение к музыкальному фольклору: он обладает умением охарактеризовать музыку, но после словесной помощи взрослого. | 3 балла |
| | . У ребёнка имеется эмоциональное отношение к музыкальному фольклору, может охарактеризовать музыку после словесной помощи взрослого с опорой на немузикальные компоненты (используется зрительная наглядность или моторные действия). | 2 балла |
| Наличие | Ребёнок отлично отвечает на вопрос муз.рук. о народном празднике (по | |
| элементарных знаний о народных традициях | желанию ребёнка) а также ребёнок без помощи взрослого сам рассказывает о празднике и традиции выбранных им самим народном празднике | 4 балла |
| | Ребёнок хорошо отвечает на вопрос, но после словесной помощи взрослого | 3 балла |

Критерии оценки усвоения программы: «Музыкальный родничок»

| | | | |
|---|--|------------------------|---------|
| | взрослого оказания моторной (Показ действий к игре или название игры) (1-2 игры) | после ему помощи | |
| Владение основами малого фольклора (потешки, считалки, поговорки) | Знание перечисленных жанров малого фольклора (5-6) | | 4 балла |
| | Знание перечисленных жанров малого фольклора (4-5) | | 3 балла |
| | Знание перечисленных жанров малого фольклора (3-4) | | 2 балла |
| Знание русских народных инструментов | Ребёнок отлично различает тембровые свойства музыкального звучания русских народных инструментов (по усм. муз.рук). | | 4 балла |
| | Ребёнок хорошо различает тембровые отношения русских музыкальных инструментов после словесной помощи характеризующей звучание инструментов | | 3 балла |
| | Ребёнок различает тембровые свойства музыкальных инструментов после оказания ему моторной помощи (предлагается поиграть ребёнку на инструменте и даётся | | 2 балла |

**характеристика
особенности звучания)**

| | | |
|--|--|----------------|
| Художественно-творческое развитие | Ребёнок сочиняет свободно или | 4 балла |
| | исполняет оригинальную песню или танец («свою» песню или танец) | |
| | Ребёнок сочиняет песню и или | |
| | исполняет танец после словесной помощи взрослого | 3 балла |
| | танец (элементарная помощь) сочиняет или | |
| | исполняет песню оказания | |
| | танец после моторной помощи предлагаются образец | |
| | помощи исполненный взрослым, который | |
| | исполнения вместе | |
| | муз.рук.) | 2 балла |

Уровень развития музыкальности ребёнка определяется суммой развития семи основных показателей деленных на общее количество показателей-7.

Итоговый показатель уровня развития музыкальности ребёнка рассчитывается по формуле У. муз. р.= 1+2+3+4+5+6+7

7

1- эмоциональная отзывчивость при восприятии народного фольклора

2-наличие элементарных знаний о народных традициях

3- формирование певческих навыков

4- багаж народных игр 5- владение основами малого фольклора(потешки, считалки, поговорки)

6- знание русских народных инструментов

7-художественное творческое развитие

Примерные нормы оценки уровня владения детьми русским музыкальным фольклором (в баллах)

Уровни

Итоговые показатели (в баллах)

| | |
|-------------|-------------|
| Оптимальный | 3,5-4 балла |
| Высокий | 2,4-3,4 |
| средний | 1,3-2,3 |

Описательная характеристика уровней владения русским народным фольклором ребёнка дошкольного возраста

IV (Оптимальный) уровень владения народным музыкальным фольклором 3, 4-4 балла.

Ребёнок обладает устойчивым интересом к музыкальной деятельности, ярким эмоционально-оценочным отношением к музыкальным образам, выраженным в музыкальном произведении, умением охарактеризовать музыку, применяя художественно-образное описание, самостоятельно даёт жанровую характеристику музыкальных произведений, отличается творческим отношением к различным видам музыкальной деятельности и прекрасной музыкальной памятью.

III (ВЫСОКИЙ) уровень владения народным музыкальным фольклором 2,4-

3, 4 балла

У ребёнка отмечается положительный интерес к музыке. Он обладает эмоционально-оценочным отношением к музыке и умением охарактеризовать её. С помощью элементарных наводящих вопросов взрослого правильно даёт жанровую характеристику музыкальных произведений и рассказывает об общем характере музыки. Отличается хорошей музыкальной памятью.

II (средний) уровень владения народным музыкальным фольклором, 1,3-2, 3 балла

У ребёнка отмечается интерес к музыке. Он обладает эмоционально-оценочным отношением к музыке и умением охарактеризовать её. Определить жанр при условии оказания ему словесной помощи с опорой на зрительную наглядность или моторную помощи.

Список использованной литературы.

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2014.
2. Праздник каждый день. И. Каплунова, И. Новоскольцева.
3. Зарецкая, Н. В. Календарные музыкальные праздники для детей раннего и младшего дошкольного возраста: пособие для практик. Работников ДОУ/ Н. В. Зарецкая. -4 –е изд. – М. : Айрис – пресс, 2006.
4. Народные праздники в детском саду. Методическое пособие для педагогов и музыкальных руководителей. / Под ред. Т. С. Комаровой. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 152 с.
5. Музыкальные игры и пляски в детском саду. Редактор Н. М. Шереметьева.
6. Календарные и народные праздники в детском саду. Выпуск 1. Осень – зима. – Волгоград: Учитель, 2003.- 84 с.
7. Подвижные игры с песнями в детском саду. Хороводы, инсценировки/ Сост. Н. Н. Доломанова, - М.: ТЦ Сфера, 2002.- 112 с.
8. Сценарии музыкальных календарных и фольклорных праздников: средняя, старшая, подготовительные группы. – М.: ВАКО, 2007. – 256с.
9. Лучшие музыкальные игры для детей. – М.: ООО «ИКТЦ «Лада», 2006. -224 с.
10. Весёлая ярмарка. Народные и календарные праздники для детей 3 -10 лет. / Бердникова Н. В. Худож. Афончива Е. А. – Ярославль: Академия развития, 2005.- 224с.

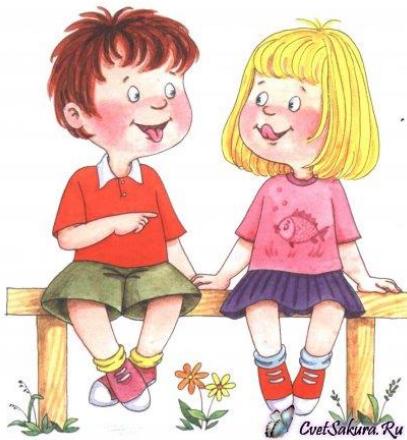
| | | |
|--|---|--|
| <p>Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №32 г. Йошкар-Олы «Калинка»</p> <p>МБДОУ «Детский сад № 32 «Калинка»</p> <p>424020, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, ул. Анциферова, дом 3а Тел. 8(8362)55-46-66</p> |  | <p>«Йошкар-Олесе 32-шо №-ан «Полан» йочасад» муниципал бюджет школ деч ончычсо туныктымо тонеж «32-шо №-ан «Полан» йочасад» МБШДОТТ</p> <p>424020, Россий, Марий Эл Республик, Йошкар-Ола, Анциферова урем, 3-шо «а» порт Тел. 8(8362)55-46-66</p> |
|--|---|--|

11. Народные праздники, игры и развлечения. А у наших у ворот развесёлый хоровод./
Михайлова М. А.; худож. - В. Н. Курова. Ярославль: Академия развития, 2005. -224с.

Принято на педагогическом совете
 «_____» 2019г.
 Протокол заседания
 №____ от «____» 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий
 МБДОУ Детский сад № 32 «Калинка»
 _____ (Еременко Ю.Г.)
 «_____» 2019г.
 Приказ №____
 от «____» 2019г

Программа дополнительного образования Речевой направленности **«Ловкий Язычок»** Для детей 5-6 лет



Руководитель:
 учитель-логопед
 Софонова А.Г.

Пояснительная записка

Развитие речи – одна из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста. Решение этой задачи предполагает совершенствование звуковой стороны речи ребенка, то есть произношения звуков.

Интеллектуальное воспитание ребенка неразрывно связано с его правильно поставленной речью. Речь ребенка формируется и развивается на примере речи окружающих его близких и родных ему людей. Ребенок, начинающий понимать обращенную к нему речь взрослых, с раннего детства пытается воспроизвести звуки и слова, учится воспринимать окружающий мир. Что влечет за собой развитие речи. Правильное и четкое произношение ребенку необходимо для того, чтобы его речь была понятной для окружающих, а неправильное произношение может мешать пониманию самим ребенком речи других.

Некоторые родители считают, что звукопроизношение у ребенка развивается непроизвольно, и он самостоятельно, постепенно и непринужденно овладевает правильным произношением звуков, слов т.д. На самом деле взрослые должны непосредственно участвовать в процессе формирования детской речи, так как речевые недостатки, укоренившись в детстве, в дальнейшем преодолеваются намного труднее и не позволяют ребенку полноценно развиваться.

Если ребенок неправильно произносит отдельные звуки речи, то, следовательно, он неправильно выговаривает слова, строит предложения. Отсюда могут возникнуть трудности в общении ребенка со сверстниками и взрослыми: скоро он почувствует себя неполноценным, все чаще станет отмалчиваться, так постепенно будет развиваться неуверенность в себе. Такие дети, поступив в школу, очень плохо пишут и читают.

Чем раньше будут приняты необходимые меры для улучшения речевого развития ребенка, тем полноценнее будет и его общее развитие. Кроме того, непринятие своевременных мер по формированию правильного звукопроизношения ведет к тому, что у ребенка при произнесении ряда звуков закрепится неправильная артикуляция, и исправить этот недостаток в дальнейшем будет довольно сложно.

Анализируя опыт работы прошедших лет, можно отметить увеличение из года в год количества детей с речевыми проблемами. Поэтому проблема ранней профилактики и ранней коррекции речевых нарушений представляется на сегодня очень актуальной.

Используя такой метод работы, как кружок, учитель – логопед сможет охватить своевременной специализированной помощью детей, которые по Положению о дошкольном логопедическом пункте на данном этапе не могут быть зачислены на логопедический пункт в силу существующей очереди.

Краткая характеристика структуры программы

Программа подготовлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Курс рассчитан на шесть месяцев.

Занятия с детьми проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий: старшая группа – 25 минут.

Основные цели и задачи

Цель: развитие и совершенствование моторики органов артикуляции и создание оптимальных условий для успешной коррекции звукопроизношения у дошкольников с нарушением речи.

Задачи:

- Развитие у детей речевой активности.
- Развитие, уточнение основных движений органов речи у детей (язык, челюсти, губы), посредством артикуляционной речевой гимнастики.
- Развитие у детей фонематического слуха, умения управлять своим голосовым аппаратом (менять громкость, высоту голоса, темп речи, речевого дыхания).
- Развитие у детей мелкой пальцевой моторики, посредством пальчиковой гимнастики, самомассаж кистей рук с нетрадиционными предметами и т.д, развитие неречевых психических функций.
- Оптимизация эмоционального фона.

Режим работы кружка

Курс занятий рассчитан на шесть месяцев - с ноября по май, продолжительность занятий 25 минут, проводятся 1 раза в неделю. Среда 15.15- 15.40.

Перспективный план логопедического кружка
«Ловкий Язычок»
(старшая группа)

| №/п | Тема | Задачи | Психологическая база |
|-----|------------------------------------|--|---|
| | | | речи ,Мелкая моторика |
| 1. | Мониторинг | Выявить уровень развития артикуляционной моторики (наличие движений, тонус, объем, способность удерживать позу, переключаемость, трепет, гиперсаливация, наличие апраксии). | |
| 2. | «Знакомство с Язычком» | Знакомство с органами артикуляции | Рисование Язычка самомассаж кистей рук |
| 3 | « Знакомство с домиком язычка» | Продолжить знакомить с органами артикуляции | Обводка своей руки, Упр.» В гости к пальчику |
| 4. | «Как язычок пил чай с друзьями» | -учить удерживать широко открытый рот под счет до 5. -закреплять правильную артикуляцию звуков -учить сворачивать язык в виде трубочки и удерживать губами. -делать упражнение чашечка. -развивать мелкую моторику -развивать речевое дыхание | Какая чашка лишняя? Раскрась ее. |
| 5. | «Как язычок отмечал день рождения» | -учить двигать язычком вверх, вниз, вправо, влево. -удерживать широкий язык под счет до 10. -развивать щечные мышцы. | Пальчиковая гимнастика (пирог). Штриховка торт. |

| | | | |
|-----|--------------------------------------|--|---|
| | | -развитие мелкой моторики -развитие речевого дыхания | |
| 6. | «Как Язычок ходил в гости к Белочке» | <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -учить растягивать губы в улыбку; -учить присасывать язык к небу; -удерживать язык в течении 3-5 сек. в статическом положении; | <p>Штриховка «Чашечка, Грибок». Упр «4-лишний»</p> |
| 7. | «Как язычок варил грибной суп» | <ul style="list-style-type: none"> -развивать подвижность язычка -учить удерживать определенную артикуляционную позу в течении 5 сек. -попеременно касаться верхней и нижней губы | <p>Пальчиковая гимнастика «грибы» Раскрась лишние часики. Игра «Кого нет?»</p> |
| 8. | «Как Язычок навещал питомцев» | <ul style="list-style-type: none"> -развивать мышцы нижней челюсти; -подвижность подъязычной связки -учить высовывать язык и удерживать его под счет до 5; | Штриховка кошки |
| 9. | «Как Язычок ходил в зоопарк» | <ul style="list-style-type: none"> -учить вращать языком из стороны в сторону; -закреплять правильное произношение звуков а, и, о; -учить делать язык узким и широким; | <p>пальчиковая гимнастика слон. Игра «Найди тень»</p> |
| 10. | «Как Язычок катался на велосипеде» | <ul style="list-style-type: none"> -продолжать учить делать язык узким и широким; -загибать боковые края языка; -удерживать рот открытым под счет до 10; | <p>Раскрась картинку в соответствии с условными обозначениями</p> |
| 11. | «Как Язычок отдыхал на море» | <ul style="list-style-type: none"> -активизировать словарь по теме море; -уточнять произношение звуков т, д; | <p>Найди и раскрась такой же. Пальчиковая гимнастика</p> |

| | | | |
|-----|-------------------------------------|--|--|
| | | <p>-продолжать учить надувать щеки;</p> <p>-формировать умение присасывать язык к твердому небу и удерживать под счет;</p> | <p>« Лодочка»</p> <p>Упр « найди такой же и раскрась»</p> |
| 12. | «Как Язычок работал в саду» | <p>-активизировать звукоподражание;</p> <p>-учить медленно двигать языком, развивать его гибкость;</p> <p>-вращать языком по губам в разные стороны;</p> <p>-развивать щечные мышцы;</p> | <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>« пчела»</p> <p>« Что сначала, что потом»</p> |
| 13. | «Как Язычок строил дом» | <p>-продолжать учить выполнять упражнение чашечка;</p> <p>-удерживать артикуляционную позу в течении нескольких минут⁴</p> <p>-отрабатывать правильное произношение звуков т,, д;</p> | <p>пальчиковая гимнастика</p> <p>« Строим дом», « упр.</p> <p>Дорисуй 2-ю половинку»</p> |
| 14. | «Как Язычок отдыхал в деревне» | <p>-активизировать звукопроизношение по теме «Домашние птицы»</p> <p>-развивать лицевые мышцы при помощи самомассажа;</p> | <p>пальчиковая гимнастика</p> <p>«Домашние птицы»</p> <p>штриховка.</p> |
| 15. | «Как Язычок играл с друзьями зимой» | <p>Учить совершать круговые движения языком вправо-влево;</p> <p>Выгибать язык вперед, упираясь в нижние зубы;</p> <p>Попеременно надувать щеки;</p> <p>Делать язык узким;</p> <p>Совершенствовать умение удерживать арт. позу в течении некоторого времени;</p> | <p>«Зимние забавы»</p> <p>Координация речи с движением</p> |
| 16. | «Как Язычок спас ворону от кошки» | <p>-закреплять умение выгибать язык, упираясь в нижние зубы;</p> <p>-укреплять боковые мышцы языка;</p> | <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>«Считалка для ворон»</p> |

| | | | |
|-----|--------------------------------------|--|---|
| | | | Кор.проба |
| 17. | «Как Язычок готовился к Новому году» | <p>Развивать мышцы языка;</p> <p>Удержать язык тонким и удержать на верхней и нижней губе</p> <p>Осуществлять круговые движения языком справа налево и слева направо;</p> <p>Продолжать учить присасывать язык к небу и двигать нижней челюстью, растягивая уздечку;</p> | <p>Пальчиковая гимнастика "Новый год".</p> <p>Найди 6 отличий</p> |
| 18. | «Как Язычок лепил снеговика» | <p>Учить удерживать широкий язык на нижней губе.</p> <p>Делать язык тонким, острым.</p> <p>Закрывать попеременно глаза.</p> <p>Активизировать мышцы мягкого неба.</p> <p>Развивать щечные мышцы.</p> | <p>Пальчиковая гимнастика «снеговик»</p> <p>Найди 2 одинаковых снеговиков.</p> <p>Раскрась их</p> |
| 19. | «Как Язычок делал уборку в квартире» | <p>Закреплять умение удерживать артикуляционную позу в течении некоторого времени.</p> <p>Учить сворачивать язык в трубочку.</p> <p>Попеременно двигать языком вправо-влево, вверх-вниз.</p> | <p>пальчиковая гимнастика « пылесос»</p> <p>Дорисуй щетку</p> |
| 20. | «Как Язычок летал в космос» | <p>Закрепить правильное произношение звука т.</p> <p>Развивать мышцы мягкого неба.</p> <p>Учить удерживать артикуляционную позу в течении 10 сек.</p> <p>Закреплять умение тянуть язык вправо-влево.</p> | <p>Пальчиковая гимнастика «луноход»</p> <p>Найди тень</p> |
| 21. | «Как Язычок нашел друга» | Развивать продольные мышцы языка. | Пальчиковая гимнастика |

| | | | |
|-----|----------------------------|---|---|
| | | <p>Учить произносить звук м при закрытых губах.</p> <p>Закреплять умение надувать щеки и удерживать под счет до 5.</p> | <p>«Щенок.»</p> <p>Обведи по точкам.</p> |
| 22. | «Как Язычок гулял в парке» | <p>Развивать мышцы мягкого неба, продольные мышцы языка.</p> <p>Учить выполнять сложнокоординированные движения языком (влево-вправо-поворот)</p> <p>Закреплять правильное произношение звука х.</p> | <p>речь с движением</p> <p>«Мы бежим с тобой на лыжах...»</p> <p>Найди и назови (наложенные Изображения приц)</p> |
| 23. | «Как Язычок гулял в лесу» | <p>Продолжать учить двигать языком слева-направо и справо- налево.</p> <p>Закреплять умение делать язык узким.</p> <p>Закреплять умение удерживать артикуляционную позу.</p> <p>Учить подражать голосам птиц.</p> | <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>« подснежник»</p> <p>Обведи и раскрась</p> |
| 24 | мониторинг | | |

Ожидаемые результаты:

В конце цикла занятий у детей должна выработать четкая, точная, координированная работа артикуляционного аппарата (губ, языка, нижней челюсти, мягкого нёба).

**Обследование артикуляционной моторики у детей старшей группы, посещающих
кружок «Ловкий язычок».
2019-2020 учебный год**

| № | Ф.И.ребенка | Исследование подвижности губ | | Исследование подвижности языка | | Исследование подвижности Нижней челюсти | | Исследование подвижности Мягкого неба | | Уровень развития | |
|---|-------------|------------------------------|-----|--------------------------------|------|---|------|---------------------------------------|-----|------------------|-----|
| | | Н.Г | К.Г | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г | Н.Г. | К.Г |
| 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | |

В.М. Акименко Логопедическое обследование детей с речевыми нарушениями Ростов-на-Дону Феникс. 2011.

Усл.об.: 1- низкий уровень; 2- средний уровень; 3- высокий уровень;
3-2,6 б.- высокий уровень; 2,5-2,0- средний уровень; 1,9-1,5- низкий уровень;

Учитель-логопед _____ Софронова А.Г

Список используемых источников:

1. Бардышева, Т.Ю. Разговорчивые пальчики. – М.: изд. Дом «КАРАПУЗ», 2001.
- Быстрова, Г.А. Логопедические игры и задания. – Санкт- Петербург: «КАРО», 2000.
- Воробьёва, Т.А., Крупенчук, О.И. Логопедические упражнения, артикуляционная гимнастика. – Санкт-Петербург: Изд. «ЛИТЕРА», 2010. – с. 63.
- Епифанова, О.В. Автоматизация шипящих звуков. – Волгоград: ООО «ЭКСТРЕМУМ», 2006. – с. 256.
2. Коноваленко В.В.: Коноваленко С.В. Хлоп-топ: нетрадиционные приёмы коррекционно-логопедической работы с детьми 6-7 лет. – М.: Изд. «ГНОМ и Д», 2004. – с. 20.
3. Косинова Е. Артикуляционная гимнастика.- Москва,2003.
4. Морозова, И.А., Пушкирева, М.А. Развитие речевого восприятия. – М.: Изд. «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2009. – с. 85.
5. Рыжова Н.В. Артикуляционная гимнастика для малышей-М.: Изд. Сфера, 2013.

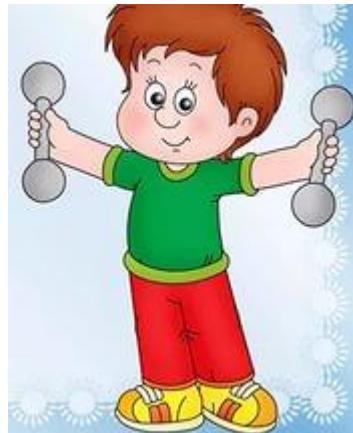
| | | |
|---|---|--|
| <p>Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №32 г. Йошкар-Олы «Калинка» МБДОУ «Детский сад № 32 «Калинка»</p> |  | <p>«Йошкар-Олес 32-шо №-ан «Полан» йочасад» муниципал бюджет школ деч ончычсо туныктымо тонеж «32-шо №-ан «Полан» йочасад» МБШДОТТ</p> |
| <p>424020, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, ул. Анциферова, дом 3а Тел. 8(8362)55-46-66</p> | | <p>424020, Россий, Марий Эл Республик, Йошкар-Ола, Анциферова урем, 3-шо «а» порт Тел. 8(8362)55-46-66</p> |

Ткаченко, Т.А. Физкультминутки. – М.: Изд. «ГНОМ» и «Д», 2001.

Принято на педагогическом совете
 «_____» _____ 2019г.
 Протокол заседания
 №____ от «____» _____ 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий
 МБДОУ Детский сад № 32 «Калинка»
 _____ (Еременко Ю.Г.)
 «_____» _____ 2019г.
 Приказ №____
 от «____» _____ 2019г

Программа
дополнительного образования
Физкультурно-оздоровительного кружка
по профилактике плоскостопия и нарушения осанки
«Крепыш»
Для детей 4 – 7 лет



Автор:
Инструктор по физической культуре
высшей категории-Рыбакова И.С.

СОДЕРЖАНИЕ.

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Цели программы..... | 3 |
| Задачи программы..... | 4 |
| Содержание программы | 4 |
| Организация физкультурно-оздоровительного процесса..... | 4 |
| Структура занятий..... | 5 |
| Методы и формы организации занятий..... | 5 |
| Организационно - методические рекомендации..... | 6 |
| Оценка эффективности реализации программы..... | 7 |
| Ожидаемые результаты..... | 7 |
| Методы исследования..... | 7 |
| Учебно-тематический план..... | 10 |
| Перспективный календарно-тематический план для 1-ой группы | 12 |
| Перспективный календарно-тематический план для 2-ой группы | 18 |
| Перспективный календарно-тематический план для 3-ой группы | 24 |
| Список используемой литературы..... | 30 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ: | |
| 1. Таблица мониторинга..... | 31 |
| 2. Карта медицинского контроля..... | 32 |
| 3. Описание игр используемых на занятиях..... | 33 |
| 4. Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы..... | 41 |
| 5. Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса..... | 45 |

Пояснительная записка.

Ежегодно медицинской сестрой ДОУ проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. В результате данной работы было выявлено увеличение числа детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в 2015г. – 19.4% в сравнении с 2014 г. – 14%).

Актуальность данной программы является то, что в возрасте 4-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Крепыш» дают возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12, санитарных норм и правил, утвержденных совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13 и Уставом МБДОУ.

В ее основу легли следующие программы и технологии:

- «От рождения до школы»
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.

Цели программы.

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи программы.

1. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
2. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
4. Формирование мышечного корсета;
5. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
6. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Содержание программы.

Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

Занятия в кружке «Крепыш» проводятся в трех возрастных группах:

- 1 группа – дети 4-5 лет.
- 2 группа – дети 5-6 лет.
- 3 группа – дети 6-7 лет.

Данная программа рассчитана на год в каждой возрастной группе. Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет:

- 1 группа – 20 минут,
- 2 группа – 25 минут,
- 3 группа – 30 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 12 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программыдается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;

3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;
10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
6. Гимнастические палки;
7. Плоские кольца;
8. Обручи;
9. Скакалки;
10. Мешочки с песком;
11. Гантельки;
12. Фитболы;
13. Кегли;
14. Дуги;
15. Бревно;
16. Мячики-ежики;
17. Гимнастические маты;

Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип природообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторенийрабатываются динамические стереотипы.

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,

-темперы движений (на счет 1-4),
-амплитуды движений,
-степени усилия,
-точности,
-сложности,
-ритма,
-количества отвлекающих упражнений,
-эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Оценка эффективности реализации программы.

Ожидаемые результаты.

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;

- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Описание тестов.

| <i>Исследование силовых качеств мышечных групп туловища</i> | |
|--|--|
| <i>Определение статической работоспособности мышц спины</i> | Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить. |
| <i>Определение силы мышц живота</i> | Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений. |
| <i>Определение динамической работоспособности мышц спины</i> | Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме. |
| <i>Определение динамической работоспособности мышц живота</i> | Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме. |
| <i>Определение подвижности позвоночника</i> | |
| <i>Сгибание (подвижность позвоночника вперед)</i> | Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы. |
| <i>Разгибание (подвижность позвоночника назад)</i> | Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад. |
| <i>Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)</i> | Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево). |

Все данные тестирования заносятся в таблицу (см. Приложение 1).

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Также определяется:

- одинаковый ли уровень высоты плеч, углов лопаток, соснов;

- одинаковая ли глубина треугольников талии – углов, которые образованы свободно опущенной рукой и выемкой талии;
- симметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклоне вперед;
- физиологические изгибы позвоночника - при взгляде сбоку должны быть выражены равномерно, и соответствовать примерно толщине ладони ребенка.

Диагностика свода стопы.

1. Визуальная оценка – ребенок осматривается вместе с медсестрой. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при плоскостопии в первую очередь счищается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

2. Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Данные медицинского контроля заносятся в специальную карту (см. Приложение 2).

Учебно – тематический план.

| № | Раздел учебной программы | Содержание программы | Кол-во часов |
|----------|---|--|---------------------|
| 1 | Основы знаний и умений, теоритические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы. | Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы. | 2 |
| 2 | Подвижные игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера 2)подвижные игры тренирующего характера | 1)«Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках», «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др. 2)«Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др. | В процессе занятий |
| 3 | Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения | Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимая себя», «Выпад, обнимая себя», «Насос – наклон назад, обнимая себя» и др. | В процессе занятий |
| 4 | Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплекс упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы | Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме | 12 |
| 5 | Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия: -комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы -комплекс упражнений для формирования правильной | Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната | 12 |

| | | | |
|----|--|--|----|
| | постановки стопы | | |
| 7 | Аутогенная тренировка, релаксация | Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах | 2 |
| 8 | Самомассаж стоп. | Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелеек и других предметов | 4 |
| 9 | Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль | Мониторинг | 4 |
| 10 | Задания на дом | По усмотрению инструктора | |
| | Итого: | | 36 |

Перспективный календарно-тематический план работы кружка «Крепыш» для 1-ой группы (дети 4-5 лет).

| Мес яц | Цели и задачи | № заня-тия | Содержание занятия | Оборудование и инвентарь |
|---------------|---|-------------------|---|--|
| Сентябрь | Исследование физического развития и здоровья детей. | 1,2 | Проведение диагностики и тестирование | Таблицы и карты диагностики, участие медсестры |
| | Дать представление о форме и физических свойствах своего телосложения, о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. | 3 | Правильная осанка – объяснить, поставить детей прямо. Проверка осанки у стенки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя. Ходьба с предметом на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация. | Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, зеркало, расслабляющая музыка |
| | Параметры правильной осанки и как ее проверить. формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц. | 4 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки. | Зеркало, массажные дорожки, стульчики. Гимнастические палки |
| Октябрь | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 5 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию. | Зеркало, канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц. | 6 | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине. | Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растижка. Упражнения для расслабления мышц. | 7 | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 8 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация. | Зеркало, канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат |

| | | | | |
|---------|--|----|--|--|
| Ноябрь | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 9 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | 10 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочеков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | 11 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 12 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка. |
| Декабрь | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 13 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | 14 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 15 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 16 | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов |
| Н в а | Формирование правильной осанки и | 17 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя | Зеркало, массажные |

| | | | | |
|---------|--|----|--|--|
| | профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | | на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки. | дорожки, стульчики, Гимнастические палки |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | 18 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию. | Зеркало, канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | 19 | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине. | Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 20 | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка |
| Февраль | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 21 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 22 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | 23 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 24 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация. | Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи. |
| Март | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, | 25 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления | Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая |

| | | | | |
|--------|--|----|--|---|
| | рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | | мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | 26 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 27 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | 28 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка |
| Апрель | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 29 | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 30 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 31 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | 32 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка |
| Май | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | 33 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка |

| | | | | |
|--|--|-------|--|---|
| | | | профилактики плоскостопия. Релаксация. | |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | 34 | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов |
| | Исследование физического развития и здоровья детей. | 35,36 | Проведение диагностики и тестирование занимающихся | Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры. |

**Перспективный календарно-тематический план работы кружка «Крепыш»
для 2-ой группы (дети 5--6 лет).**

| Мес яц | Цели и задачи | № заня-тия | Содержание занятия | Оборудование и инвентарь |
|---------------|---|-------------------|--|--|
| Сентябрь | Исследование физического развития и здоровья детей. | 1,2 | Проведение диагностики и тестирование | Таблицы и карты диагностики, участие медсестры |
| | Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. | 3 | Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация. | Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, зеркало, расслабляющая музыка |
| | Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц. | 4 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки. | Зеркало, массажные дорожки, стульчики. Гимнастические палки |
| Октябрь | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 5 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучениециальному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию. | Зеркало, канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | 6 | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине. | Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц. | 7 | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 8 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация. | Зеркало, канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат |
| Октябрь | Формирование правильной осанки и | 9 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с | Массажные дорожки, |

| | | | | |
|---------|--|----|--|--|
| | профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | | гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | гимнастические палки, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | 10 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочеков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | 11 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 12 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка. |
| Декабрь | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 13 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | 14 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 15 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 16 | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов |
| Н в а | Формирование правильной осанки и | 17 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя | Зеркало, массажные |

| | | | | |
|---------|--|----|--|--|
| | профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | | на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки. | дорожки, стульчики, Гимнастические палки |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | 18 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию. | Зеркало, канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | 19 | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине. | Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 20 | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием жгутиков. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, мячи, жгутики, расслабляющая музыка |
| Февраль | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 21 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 22 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | 23 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочеков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 24 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация. | Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи. |
| Март | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. | 25 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием | Мячики-ежики, скамейки, |

| | | | | |
|--------|--|----|--|---|
| | Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | | мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | 26 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 27 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | 28 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка |
| Апрель | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 29 | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 30 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 31 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | 32 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка |
| Май | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления | 33 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая |

| | | | | |
|--|--|-------|--|---|
| | мышц. | | плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | 34 | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов |
| | Исследование физического развития и здоровья детей. | 35,36 | Проведение диагностики и тестирование занимающихся | Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры. |

Перспективный календарно-тематический план работы кружка «Крепыш» для 3-ой группы (дети 6-7 лет).

| Мес яц | Цели и задачи | № заня-тия | Содержание занятия | Оборудование и инвентарь |
|----------|--|------------|---|--|
| Сентябрь | Исследование физического развития и здоровья детей. | 1,2 | Проведение диагностики и тестирование | Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры |
| | Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. | 3 | Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация. | Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, зеркало, расслабляющая музыка |
| | Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц. | 4 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки. | Зеркало, массажные дорожки, стульчики. Гимнастические палки |
| Октябрь | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 5 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию. | Зеркало, канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка |

| | | | | |
|---------|--|----|--|--|
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | 6 | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине. | Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растижка. Упражнения для расслабления мышц. | 7 | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 8 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация. | Зеркало, канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат |
| Ноябрь | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 9 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | 10 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочеков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | 11 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 12 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 13 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка. |
| Декабрь | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. | 14 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке | Зеркало, гимнастические маты, |

| | | | | |
|---------|--|----|--|---|
| | Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | | перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 15 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 16 | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов |
| Январь | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 17 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки. | Зеркало, массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | 18 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучениециальному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию. | Зеркало, канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | 19 | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине. | Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 20 | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием жгутиков. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, мячи, жгутики, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 21 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического матра и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, |
| Февраль | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | 22 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка. |

| | | | | |
|--------|--|----|--|--|
| | расслабления мышц. | | | |
| Март | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | 23 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочеков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 24 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация. | Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | 25 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | 26 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 27 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка |
| Апрель | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | 28 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 29 | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | 30 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка. |

| | | | | |
|-----|---|-------|--|---|
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | 31 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка. |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | 32 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка |
| Май | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | 33 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка |
| | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | 34 | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов |
| | Исследование физического развития и здоровья детей. | 35,36 | Проведение диагностики и тестирование занимающихся | Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры. |

Упражнения и игры, используемые в программе см. в **Приложениях**.

Список используемой литературы

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Клюева М.Н. «Корrigирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
5. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
6. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
7. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
8. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
11. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
12. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.
13. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
14. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
15. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
17. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
18. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
19. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
20. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

Таблица мониторинга уровня развития физических качеств занимающихся в кружке "Здоровячок"

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

| № | ФИО ребенка | Дата рождения | № группы | Исследование силовых качеств мышечных групп туловища | | | | | | | | Определение подвижности позвоночника | | | | | | | |
|----|-------------|---------------|----------|--|---|------------------------------|---|---|---|--|---|--|---|---|---|---|---|--|--|
| | | | | Определение статической работоспособности мышц спины | | Определение силы мышц живота | | Определение динамической работоспособности мышц спины | | Определение динамической работоспособности мышц живота | | Сгибание (подвижность позвоночника вперед) | | Разгибание (подвижность позвоночника назад) | | Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево) | | | |
| | | | | C | M | C | M | C | M | C | M | C | M | C | M | C | M | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Условные обозначения - С - сентябрь, М - май

Инструктор по физкультуре

/ Гулецкая О.Н./

| Карта медицинского контроля | | ПРИЛОЖЕНИЕ 2. |
|---|-------------------------|-------------------------|
| ФИО ребенка | _____ | |
| Дата зачисления в кружок "Здоровячок" | Дата рождения _____ | |
| Данные исследования | | |
| Диагностика | дата исследования _____ | дата исследования _____ |
| Диагностирование осанки | | |
| Позвоночник (прямой или имеет искривления, их степень и место расположения) | | |
| Уровень плеч, углов лопаток, сосков (ровный или имеет отклонения, их степень) | | |
| Глубина треугольников талии (симметричная или имеет отклонения, их степень) | | |
| Симметрия рельефов при наклоне вперед (ровный или имеет отклонения, степень, в какую сторону) | | |
| Изгибы позвоночника (соответствуют норме или имеют отклонения, в каком отделе, степень) | | |
| Диагностика свода стопы. | | |
| Постановка стопы (стопы параллельны или имеют отклонения, косолапость, степень) | | |
| Оценка снашиваемости обуви (соответствует ли норме) | | |
| Оценка отпечатка стоп (наличие отклонений к уплощению или вальгусной стопе, степень) | | |

Описание игр используемых на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Ель, елка, елочка

Инструктор по физкультуре предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу. «В лесу стоят высокие ели. «Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки-«ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за инструктором. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Инструктор предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Инструктор предлагает детям присесть, разводя колени в сторону, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в стороны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно.

Филины и вороны

Инструктор по физкультуре предлагает детям принять исходное положение сидя на пятках, ладони лежат на бедрах, спина ровная, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Филины спят на сухах деревьев. Это грациозные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде инструктора - «Ночь», дети со звуками «Уф ... уф. ..» встают с ровной спиной и, взмахивая крыльями, «летают» в разных направлениях по залу. По команде инструктора - «День» «филины» принимают исходное положение. Инструктор наблюдает за осанкой детей, и те дети, которые не приняли правильной осанки, превращаются в «ворон», но продолжают играть в игру, чтобы вновь превратиться в грациозных и сильных филинов.

Послушный мяч

Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернуться на живот, не выбросив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону
Вот какой хороший мяч
Между ног его запрячь.
Повернись и оглянись
Мячик на пол не катись

Кто самый меткий

Дети становятся в колонну. На расстоянии 2,5-5 метров лежит большой обруч. Дети из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч за головой, прогнувшись назад, бросают мяч в обруч. Повторить 3-5 раз. Побеждает тот, кто меньше всех промахнулся.

Елочка

По сигналу инструктора дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спастись от него можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенюю, ягодицами, лопатками, плечами, затылком. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед. Пальцы расставлены. Это - «Елочка». Тот, кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, может быть осален. «Осаленный» становится водящим, и игра продолжается.

Ходим в «шляпах»

Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком. Проверив осанку детей, инструктор дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начертанной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступать через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

Журавль расправляет крылья

Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга, руки скрещивают на груди. По команде инструктора «Аист расправляет крылья» играющие отводят руки в стороны (вдох) и возвращают их в исходное положение (выдох). Повторяют 4-7 раз. По команде инструктора «Журавль расправил крылья» дети становятся на одну ногу, фиксируют руки в стороны. Побеждает тот, кто дольше всех смог простоять

неподвижно на одной ноге.

Эстафета «Перейди болото»

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок.

Колобок

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрей его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает перед своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает. При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить в положении сидя «поп-турецки».

Лежачий футбол

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Встань прямо

Содержание: Дети принимают правильную стойку, инструктор исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по площадке и 1,5 – 2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды "Встать прямо" принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы инструктором.

Держи голову прямо

Необходимый инвентарь: мешочки с песком размером 10Х10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300).

Подготовка к игре. На расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга по длине разложить на полу треугольники (вершиной к детям) и мешочки с песком. У свободной стены поставить две гимнастические скамейки. В центре площадки на подвижных подставках поставить наклонные доски.

Содержание игры: Первый этап. Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопatkами, ягодицами и пятками. Треугольник следует расположить так, чтобы разворот носков составлял угол 300. По команде "Разойдись" разбегаются по всему залу. По команде "По местам" занимают исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопatkами, ягодицами и пятками, на голову кладут мешочек с песком. Второй этап. По команде "Разойдись" дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде "По местам" вновь занимают исходное положение у стены.

Третий этап. Дети кладут на место мешочки и по команде педагога расходятся по площадке, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.

Методические указания. Замечания воспитателя в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе врасыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.

Держи плечи прямо

Необходимый инвентарь. 3-4 гимнастические скамейки, гимнастические палки по числу играющих, линолеумовая дорожка с отпечатками стоп.

Подготовка к игре. На различных участках площадки на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга расставить игрушки и предметы. Определить постоянное место для построения детей и расположить там дорожку с отпечатками стоп. Две-три гимнастические скамейки поставить в одну линию.

Содержание игры. Первый этап. Дети строятся (игрушка может помочь ребенку запомнить свое место). Воспитатель объясняет и показывает, как надо держать голову, плечи, грудь и живот при правильной стойке. Сохраняя правильную осанку, дети под музыку проходят по залу, обходя предметы, лежащие на полу. Через 20-30 секунд подается команда "По местам". Играющие быстро занимают свои места. Воспитатель отмечает ошибки в осанке.

Второй этап. Педагог раздает гимнастические палки. Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой для рук, плечевого пояса, живота и спины. После этого вновь выстраиваются на дорожке с отпечатанными следами стоп, сохраняя правильную осанку.

В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

Методические указания. Воспитатель напоминает детям, как надо держать плечи, грудь, туловище, ноги. При выполнении упражнений с гимнастическими палками следует за правильностью исходного положения. Ходьба врассыпную всегда выполняется под музыку.

Подтяни живот

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 8-10 м, шириной 120-130 см., мячи (диаметр 20-25 см) и скакалки по числу играющих, треугольные дощечки (угол 300), большая корзина для мячей.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 1,5-2 м параллельно друг другу разложить на полу две дорожки. По краям дорожек на расстоянии 100-110 см положить треугольные дощечки и мячи. Остальную часть площадки оставить свободной.

Содержание игры. Встав у треугольных дощечек, дети берут мяч и вслед за воспитателем выполняют упражнения:

Подтянуть живот, положить на него мяч и двумя руками сильно прижать к себе (глубокий вдох). Опустить руки, ослабить живот (выдох).

Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо-влево, вверх-вниз; наклоны туловища назад, повороты направо, налево.

Закончив комплекс упражнений, дети кладут мячи в корзину. После этого проводится ходьба и бег по залу (45-50 с.)

Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине:

согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим");

поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед");

перекатываться с живота на спину и обратно;

встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).

Методические указания. Следить, чтобы при подтягивании и втягивании живота дети не сгибались, не опускали плечи, не наклоняли голову вперед.

Выпрями ноги

Необходимый инвентарь. Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150-200 г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив каждого следа, с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке.

Содержание игры: Дети стоятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямили ноги и не сгибли колени. По команде играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешком, подтягиваясь руками, ползут вперед.

По команде "По местам" дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп.

По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая;

ходьба с высоким подниманием колен;

ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку).

Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.

Выполняй правильно

Необходимый инвентарь. Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов.

Подготовка к игре. В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца.

Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (врассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв

место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

Каток

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 5-6м, шириной до 100см, две гимнастические скамейки, треугольные дощечки с отпечатками стоп соответственно числу играющих.

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1-1,30см от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.

Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 300. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены). Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения:

медленно присесть и встать, скользя руками по стене;
поднимать и опускать руки;
поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

Второй этап. Дети поочередно проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо. Затем проползают по другой скамейке и перекатываются по другой дорожке через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде "Стоп" дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде "Каток" продолжать перекатывание. Третий этап. Дети ходят за воспитателем под музыку в разных направлениях, с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.

Методические указания. При выполнении упражнений следить за правильным положением туловища и головы. При перекатывании руки должны быть наверху, ноги не сгибать и не разводить.

Перетягивание

Необходимый инвентарь. Две длинные веревки (6-8м) ,3-4 шеста длиной 2,0-2,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки с шестом), гимнастические скамейки.

Содержание игры. Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопротивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

Методические указания. Пары и команды необходимо составлять с учетом физической подготовленности детей; в процессе игры пары можно перестраивать. Прежде чем начать игру, педагог подробно объясняет и показывает правильное исходное положение тела отдельно для перетягивания и сопротивления. Каждый способ повторяется 5-6 раз. Игра начинается только по соответствующему сигналу.

Перешагни через веревочку

Цели: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия.

*Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола.

По команде ребенок идет и перешагивает через веревку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревку, пока не перешагнет по всей длине. Инструктору надо контролировать правильность осанки и смыкания губ.

Восточный офицант

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление «мышечного корсета» позвоночника.

* Инструктор предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Инструктор должен следить, чтобы мышцы слишком не были напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в пояссе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Ласточка

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, ног.

Инструктор показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Инструктор держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

Море, берег, парус

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета, позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу инструктора «Море» выполняют шаг назад, по сигналу «Берег» - шаг вперед, по сигналу «Парус» - поднимают руки вверх.

Правила: Ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пяточки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Волны качаются

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри! После слова «замри» ребята принимают позу правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. инструктор выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию инструктора.

Спрятни в воду

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.

Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрятни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь; занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга;

игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

Поднять паруса

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц участвующих в формировании свода стопы.

Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверху. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверху. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.

Правила: 1) действовать строго по сигналу; занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга; на скамейках стоять. На носках, руки вверху; те кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

Рыбки и акула

Цели: формирование правильной осанки, тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве.

По считалке выбирается водящий – акула, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три –

лови!» дети разбегаются по залу, а водящий их ловит, дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

разбегаться можно только после слова «Лови!»;

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его;

пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пяtkи, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Быстрый мяч

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекатывая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Передай мяч

Инвентарь: резиновые мячи (по количеству команд), детские стулья (по количеству игроков).

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50—60 см. Капитан команды располагается около своей команды лицом к первому участнику, на расстоянии 1 м. У каждого капитана мяч. По сигналу капитаны толкают ногой мяч первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить его второму участнику своей команды, второй — третьему и т. д. (вставать со стульев игроки не могут). Капитан перебегает в конец своей команды и ловит мяч от последнего участника. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Переложи шишки.

Инвентарь: «скорлупки» от киндер-сюрприза, обручи (по количеству играющих +1).

Содержание игры. В центре на полу лежит обруч, в котором располагается некоторое количество «скорлупок». В 2 м от обруча в разных сторонах стоят играющие. По команде участники бегут к обручу и стараются захватить стопой по одной шишке из обруча и отнести в свой обруч. Вновь возвращаются к обручу со «скорлупками».

Через 3 минуты вновь звучит сигнал — игра окончена. Подсчитываются «скорлупки» в каждом обруче. Выигрывает игрок, в обруче которого оказалось больше «скорлупки».

Правила игры. Если игрок в движении теряет «скорлупку», он останавливается, подбирает ее и продолжает движение.

Чья команда быстрее.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Содержание игры. Дети делятся на 3—4 команды по 4—5 человек. Около каждой команды на полу лежит обруч. Каждая команда детей стоит серединой стопы на своем обруче, лицом в центр. Под музыку дети идут по кругу приставным шагом — медленно, стараясь носками и пятками не касаться пола. С окончанием музыки дается задание: запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда, участники которой первыми выполнили задание.

Правила игры. Задания могут быть разными: встать в обруч и взяться за руки, запрыгнуть в обруч и принять позу цапли и т. д.

Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

| Название | И.П | Выполнение |
|---|--|---|
| «Веселые бельчата». | И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз. | 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте. |
| «Веселые ежата». | И.п. - основная стойка, руки на поясе. | 1-3 - прыжки на носках; 4 - поворот на 90°, руки на поясе; 5-8 - ходьба на месте. |
| «Веселые зайчата». | И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз. | 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте. |
| «Веселые крольчата». | И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз. | 1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п. |
| «Веселые щенята». | И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной. | 1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать); 5-8 - ходьба обычная. |
| «Вращение стопы». | И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно. | 1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему. То же другой ногой. |
| «Встань на носочки». | И.п. - основная стойка. | 1-4 - приподняться на носки; 5-6 - и.п. |
| «Град барабанит по крыше». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - постукивать об пол носком левой ноги; 5-8 - постукивать об пол носком правой ноги; 9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п. |
| «Зайчата». Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся. | И.п. - основная стойка. | 1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. - выдох. |
| «Зарядка для пальчиков». | И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. | 1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно; 5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги; 9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги. |
| «Зарядка для стоп». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы. |
| «Кошечка проснулась, потянулась». | И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. | 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п. |
| «Лисички танцуют». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-8 - одновременное сгибание стоп (с носка); 9—16 — ходьба на месте; 17-18-и.п. |
| «Лисята прыгают». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной. | 1-2 - прыжок на носочках вправо; 3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте. |
| «Лисята шагают». | И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. | 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п. |
| «Медвежата кружатся». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1 -4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п. |
| «Медвежата шагают». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1-4-ходьба вперед; 5-8 - ходьба назад; 9-12 - обычная ходьба на месте. |
| «Медвежата». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1-4-ходьба вперед; 5-8 - ходьба назад; 9-12 - обычная ходьба на месте. |
| «Наденем носочки». | И.п. - сидя, руки в упоре сзади. | Надевание носочек пальцами ног без помощи рук. |
| «Нарисуй квадрат». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| | | квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй круг». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй месяц». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | I- 4 - нарисовать полукруг правой стопой; 5-8 - нарисовать полукруг левой стопой; 9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами. II- 12-и.п. |
| «Нарисуй молнию». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй овал». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно | 1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй прямоугольник». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно | 1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой; 5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой; 9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй прямую линию». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой; 4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой; 7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п. |
| «Нарисуй солнышко». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй треугольник». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно | 1-3 - нарисовать треугольник правой стопой; 4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п. |
| «Нарисуй тучку». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Невалишка». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево; 3-4 - то же в другую сторону; 5-6 - и.п. |
| «Ножки удивляются». | И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно. | 1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе. |
| «Носочки танцуют». | И.п. - основная стойка. | 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п. |
| «Передай мешочек». | И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол. | Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху). |
| «Подними палочки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками. |
| «Поиграй пальчиками». | И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.. | 1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4 - разгибать пальцы правой ноги. То же другой ногой. |
| «Потяни пяточки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п. |
| «Пяточки танцуют». | И.п. - основная стойка. | 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п. |
| «Звери приветствуют гостей» . | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. | 1— оторвать пятки от пола; 2— вернуться в исходное положение; 3— оторвать носки от пола; 4— вернуться в исходное положение. Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола. |
| «Красивая цапля» | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. | 1— поднять правую ногу; 2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге; |

| | | |
|--|---|--|
| | | 3— выпрямить правую ногу; 4— вернуться в исходное положение. То же левой ногой |
| «Тигренок готовится к выступлению» | И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди. | 1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать. |
| «Великолепный волчонок» | И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе. | 1—2 — полуприсед на носках; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки поднимать от пола выше. |
| «Забавный медвежонок» | И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. | 1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс; 2—7 — кружение на месте вправо; 8 — вернуться в исходное положение. То же самое влево. |
| «Танцующий слоненок» | И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной. | Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки. Носки от пола не отрывать, спину держать прямо. |
| «Ясный месяц» У бабушки над избушкой Висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут. | И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади. | «Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе. Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть. |
| «Ласковое солнце» Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце). | И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади. | «Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой. Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой. |
| «Большая туча» По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась. | И.п. — сидя, ноги вытянуты. | Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве. |
| «Сильный дождь» Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут. | И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади. | Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением. |
| «Разноцветная радуга» Крашеное коромысло Над рекой повисло. | И.п. — лежа на спине, руки в стороны. | Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть. |
| «Страшная молния» Летит огненная стрела, Никто ее не поймает, Ни царь, ни царица, Ни красная девица. | И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища. | Хаотичные движения руками и ногами в воздухе. |
| «Ласковый ветерок» Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой. Бежал по речке голубой — речка сделалась рябой. | И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное. | Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой. |
| «Соберем ленточки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.. | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать. |
| «Соберем палочки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные палочки. |
| «Соберем платочки». | И.п. - то же. | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать. |
| «Соберем пуговицы». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать. |
| «Соберем шарики». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать. |
| «Тигрята танцуют». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 -4 - боковые движения ногами вправо (с пятки); 5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки); 9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п. |
| «Фонарики». | И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка | 1-8 - вращение стоп вправо по кругу; 9-16 - вращение стоп влево по кругу; 17-18-и.п. |

| | | |
|---|---|--|
| | расставлены. | |
| «Цветочки после дождя распустились». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19-20-и.п. |

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.

| Название | И.П | Выполнение |
|--|--|--|
| УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ | | |
| «Гармошка» | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 Встать на носки, руки вперед, скруглить спину. 3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Самолет» | И.п. - о.с., руки в стороны | 1 Наклон вправо. 2 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Гармонь» | И.п.- о.с., руки в стороны | 1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний |
| «Шлагбаум» | И.п. - о.с., руки врозь. | 1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладони под бедром. 2 И.п. Тоже другой ногой. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Веселые ребята». | И.п. - основная стойка, руки на поясе. | 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте. |
| «Встань на носочки». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, руки вперед; 3-4 - и.п. |
| «Голова -мяч». | И.п. - основная стойка. | 1 - на вдохе голову на правое плечо; 2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо; 4 - на вдохе положить голову на левое плечо; 5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо; 7-8 - и.п. |
| «Зарядка для головы». | И.п. - основная стойка. | 1- поворот головы вправо; 2- поворот головы влево; 3- наклон головы вперед; 4- наклон головы назад. |
| «Нарисуем круг подбородком». | И.п. - основная стойка. | 1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Обними себя». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - обхватить правой рукой левое плечо; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - обхватить левой рукой правое плечо; 7-8 - и.п. |
| «Плечи». Поработаем плечами, пусть они танцуют сами. | И.п. - основная стойка. | 1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки. |
| «Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся. | И.п. - основная стойка. | 1 - вдох; 2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед; 4- и.п. То же в другую сторону. |
| «Покажи ладошки». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4 - и.п. |
| «Покачай головой». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы вправо (влево); 3-4 - и.п. |
| «Послушай». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Посмотри на облачко». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх; 3-4 - и.п. |
| «Посмотри по сторонам». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - поворот головы вправо (влево); 3-4 - и.п. |

| | | |
|----------------------------|---|--|
| «Посмотри, что за спиной». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево); 3-4 - и.п. |
| «Посмотри, что наверху». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх; 3-4- и.п. |
| «Потяниесь к солнышку». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - правую ногу назад (на носок), руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. То же с левой ноги. |
| «Почеси ушком плечико». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону. |
| «Присядем». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3-4 - и.п. |
| «Пружинка». | И.п. - основная стойка. | 1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и.п. |
| «Птицы хлопают крыльями». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди. |
| «Хлопок». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4 - и.п. |
| «Вертушка» | И.п. - стойка ноги врозь | 1 Наклон туловища вперед, правой рукой каснуться пола, поворот туловища на право. 2 И.п. То же другой рукой. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Невалышка». | И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой. | 1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Потяни спинку». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу. | 1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п. |
| «Посмотри вокруг». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади. | 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону. |
| «Дровосек». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу. | 1-2 - руки вверх; 3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 5-6 - и.п. |
| «Дотяниесь до пяточки». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади. | 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8 - и.п. |
| «Посмотрите вы на нас». | И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны. | 1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Любопытные ребята». | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны. | 1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Ключик» | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. | 1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо. 3 И.п. То же влево 8-16 раз. Темп средний. |
| «Дотяниесь до пальчиков». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4 - и.п. |
| «Дотяниесь до пола». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и.п. |
| «Мы танцуем». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо; 3-4- и.п. То же в другую сторону. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Повернись». | И.п. - стойка ноги врозь, | 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| | руки на поясе. | То же в другую сторону. |
| «Поворот». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п. |
| «Потянишь к ноге». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - повернуть туловище влево; 3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх; 5-6 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Зарядка для рук». | И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. | 1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п. |
| «Заведи мотор». | И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам. | 1-4 - вращение локтями вперед; 5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10- и.п. |
| «Где же наши пяточки?». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4 - и.п. |
| «Мельница». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - поочередно положить руки на затылок; 3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п. |
| «Мы - силачи». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4 - и.п. Затем руки поменять. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4- и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п. |
| «Поворот». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - согнуть руки к плечам; 2-3 - поворот туловища вправо (влево), локти развести в стороны; 4- и.п. |
| «Руки к плечам». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо); 3-4 - и.п. |
| «Я себя люблю». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - развести руки широко в стороны; 2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо; 4- и.п. |
| «Я хочу обнять весь мир». | И.п. - стойка ноги врозь.. | 1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны; 3-4 - и.п. |
| «Зонтик». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверху; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правая рука вверху; 7-8 - и.п. |
| «Лебедь спрятал голову под крыло». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе; 7-8 - и.п. |
| «Птицы приготовились к полету». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - сгибание правой руки в локте; 3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п. |
| «Птицы тренируют крылья». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | I-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10- руки к плечам; II-12-руки в стороны; 13-14-и.п. |
| «Резинка». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях. | 1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны; 3-4 - и.п. |
| «Сожми кулакки». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. | 1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4 - и.п. |
| «Воробышек». | И.п. - стойка ноги слегка | 1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и |

| | | |
|-------------------------|---|---|
| | расставлены, руки согнуты в локтях. | сближая лопатки; 7-8 - и.п. |
| «Нарисуем круг». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. | 1-5 - круги вперед согнутыми в локтях руками; 6-7 - и.п.; 8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками; 13-14-и.п. |
| «Гуси полетели». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая; 5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10- и.п. |
| «Зарядка для плеч». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п. |
| «Нарисуем круг плечом». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - «очертить» правым плечом круг; 5-8 - и.п. То же левым плечом. |
| «Насос». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 - и.п. То же влевую сторону. |
| «Плечи танцуют». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - плечи вперед; 3-4-и.п.; 5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись; 7-8 - и.п. |
| «Подними плечико». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони; 3-4- и.п. |
| «Сделай круг». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5-6 - и.п. То же назад. |
| «Удивись». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - плечи вверх; 3-4 - и.п. |
| «Зайчишки». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1 -4 - прыжки на двух ногах вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте. |
| «Нам весело». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1-8 - прыжки на месте на двух ногах. |
| «Вешаем белье» | И.п - полу присед, руки вперед. | 1 Прогнуться в пояснице руки вверх. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Улитка» | И.п - полуприсед, руки на бедрах | 1. Скруглить спину. 2. И.п. 3. Прогнуться в пояснице. 4. И.п. 8-16 раз. Темп средний. |

УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА

| | | |
|-------------------|---|--|
| «Пружинка» | И.п - стойка на коленях, руки вперед. | 1-2 Сесть на правое бедро, руки влево. 3-4 И.п. Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Партизан» | И.п. - лежа на животе | Лежа на животе, ползаем по-пластунски, поочередно подгибаем то правую, то левую ногу. 8-16 раз. Темп средний |
| «Ласточка летит». | И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук. | 1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять; 3-4 - два маха руками; 5-6 - и.п. |
| «Рыбий хвост» | И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь. | Сильно зажать ягодицы (если не получается, дайте поддержать между ягодиц листок бумаги), пятки прижимать к полу (можно положить сверху не большой груз) в течение 30 сек по 2-3 раза |
| «Лук» | И.п. - лежа на животе, руки в стороны. | 1-2 Захватить сзади ноги, не отрывая бедра. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний и медленный |
| «Лодочка» | И.п. - лежа на животе, руки вперед. | 1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятки вместе, ягодицы зажаты. 2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Рычаг» | И.п. - лежа на левом боку, | 1 Мах правой ногой в сторону |

| | | |
|------------------------------|--|---|
| | левая рука вверх. | 2 И.п. Тоже на др боку 8-16 раз. Темп средний. |
| «Лодочка» | И.п. - лежа на полу, на животе | 1 Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодицы зажаты. 2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Самолет» | И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь. | 1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу. 2 - И.п. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Дотяниесь коленом до пола». | И.п. - лежа на спине, колени согнуты. | 1-4 - медленно опускать колени до пола вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Ножницы» | И.п. - лежа на спине, ноги вперед. | Скрестные движения ногами. 8-16 раз. Темп средний и быстрый. |
| «Железный мост». | И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в колениях, колени слегка разведены. | 1-2 - поднять таз вверх; 3-4 - и.п. |
| «Велосипед» | И.п. - лежа на спине, руки вверх. | Поочередное сгибание ног вперед. 8-16 раз. Темп средний и быстрый |
| «Бревнышко». | И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. | 1-4 - поворот со спины на живот; 5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать). |
| «Заборчик». | И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой. | 1-2 - поднять руки над головой; 3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки. |
| «Рыбка на спине» | И.п. - лежа на спине, руки за головой. | 1-2 Наклон вправо корпусом. 3-4 И.п. Тоже в др сторону. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Потяни ножки». | И.п. - лежа на спине, руки за головой. | 1-2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п. |
| «Нарисуем круг». | И.п. - лежа на спине, руки под головой. | 1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг; 5-6 - и.п. |
| «Покажи свои ножки». | И.п. - лежа на спине, руки под головой. | 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п. |
| «Маленький мостик» | И.п. - лежа на спине, согнув ноги. | 1 Поднять таз. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Шарик» | И.п. - лежа на спине. | 1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Клубочек». | И.п. - лежа на спине. | 1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом; 5-8 - и.п. |
| «Куклы». | И.п. - лежа на спине. | I- 2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.; 5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.; 9-10 - поднять руки и ноги; II—12 — и.п. |
| «Ножницы». | И.п. - лежа на спине. | 1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п. |
| «Подними ножку». | И.п. - лежа на спине. | 1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу; 3-4 - и.п. |
| «Потяни носочек». | И.п. - лежа на спине. | 1 - сжать кулачки; 2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки; 4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8 - и.п. |
| «Ручки танцуют». | И.п. - лежа на спине. | 1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п. |
| «Царевна лягушка» | И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены. | Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек |
| «Руль» | И.п. - сидя ноги скрестно, руки держат | 1 Руль вправо, наклон туловища вправо. 2 И.п. Тоже в др сторону |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| | воображаемый руль. | 8-16 раз. Темп средний. |
| «Складка» | И.п. - сидя, ноги вместе впереди. | 1-2 Наклон вперед, стопы разогнуть, руками стараться достать до стоп, колени не сгибать. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Обними ножку» | И.п. - сидя, ноги вперед, руки врозь. | 1-2 Согнуть правую ногу, захватить голень руками. прижать к груди. 3-4 И.п. Тоже с левой ноги. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Чебурашка» | И.п. - сидя, руки за голову. | 1-2 Поворот туловища вправо с наклоном вперед, согнуть правую ногу, левым локтем коснуться правого колена. 3-4 И.п. Тоже влево 8-16 раз. Темп средний. |
| «Книжечка» | И.п. - Сидя ноги врозь, руки впереди. | 1-8 Тянуться руками вперед 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Волна». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - согнуть ноги в коленях; 2-3 - подтянуть колени к животу; 4 - выпрямить ноги; 5-7 - пауза; 8 - и.п. |
| «Длинные и короткие ноги». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п. |
| «Угол». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - ноги приподнять; 2-3 - развести ноги в стороны как можно шире; 4- и.п. |
| «Уголок двумя ногами». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки тянуть; 3-4- и.п. |
| «Уголок одной ногой». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 - и.п. |
| «Дотянишь до ноги». | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. | 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п. |
| «Наклон». | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. | 1 - руки в стороны; 2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног; 4-и.п. |
| «Поворот». | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях. | 1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.; 5-6 - поворот туловища Влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п. |
| «Посмотри, как вокруг красиво». | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. | 1-2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону; 3-4-и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону; 7-8 - и.п. |
| «Колобок» | И.п. - сидя, согнув ноги, колени прижать руками к груди | Перекаты вперед-назад. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Винтик» | И.п. - стойка на коленях, руки за голову. | 1-2 Поворот туловища на право 3-4 И.п. Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Сова летит». | И.п. - стойка на коленях, руки за спиной. | 1-2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть; 3-4 - руки через стороны вниз; вернуться в и.п. |
| «Дотянишь до пяточки». | И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. | 1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п. То же в другую сторону. |
| «Кошечка». | И.п. - стойка на четвереньках. | 1-2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу; 5-8 - и.п. |
| | | |
| «Птички пьют водичку» | И.п. - стойка на коленях руки внизу. | 1-2 Сед на пятки с наклоном вперед, руки назад. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Ежик» | И.п. - стойка на коленях, руки вверх. | 1-2 Опуститься на пятки, носом достать колени, руки вдоль туловища. 3-4 И.п. |

| | | |
|-------------------------|--|---|
| | | 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Мельница» | И.п. - стойка на коленях, руки врозь. | 1-2 Поворот туловища вправо, правой рукой достать правую пятку. 3-4 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Достаем спину» | И.п. - стойка на коленях, руки на пояс. | 1-2 Наклон вперед, руки вперед. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Окошко» | И.п. - стойка на коленях. | 1-2 Наклон назад, руками коснуться пяток. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Кобра» | И.п. - упор лежа на животе, на предплечьях. | 1-2 Выпрямить руки, прогнуться, поворот корпуса на право. 3-4 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Кошечка» | И.п. - упор на коленях | 1 - Прогнуться в пояснице, свести лопатки (добрая кошка). 2 - Слегка выгнуть спину (злая кошка) 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Кошка машет хвостиком» | И.п. - упор на коленях. | 1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх. 3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки. 8-16 раз. Темп средний |
| «Маленький шлагбаум» | И.п. - упор на коленях. | 1 Мах правой ногой назад. 2 Округлить спину, правым коленом достать до лба Тоже левой ногой. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Черепашка» | И.п. - упор на коленях. | 1-2 Сед на пятки, не отрывая ладони от пола, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Скалка» | И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе, ягодицы зажаты | 1-4 Два переката вправо 5-8 То же влево По 2 раза Темп медленный и средний |
| «Бабочка» | И.п.- сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе. | Делать пружинящие движения коленями, постепенно опуская их вниз в течение 30 сек |
| «Мамины помощники» | И.п.- стойка ноги врозь. | 1-2 Встать на носки, руки вверх, ягодицы зажаты. 3-4 Присесть, колени врозь, руки вниз. (Имитировать развешивание белья на веревке) 6-8 раз. Темп медленный. |
| «Змейка» | И. п. - упор лежа на животе, на предплечья. | 1-2 Разогнуть руки, прогнуться голову назад, пятки вместе, ягодицы зажаты. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный |

