

Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Бузулука
«Центр детского творчества «Радуга»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» марта 2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО «ЦДТ «Радуга»
О.Ю. Гостева
Приказ № 01-07/12
от «31» марта 2025 г.



**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности
«Музыкально-ритмическая гимнастика»
(творческое объединение «Музыкально-ритмическая гимнастика»)**

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: 21 день (одна лагерная смена)
Количество часов: 9

Автор-составитель:
Чихляева Анастасия Александровна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Бузулук, 2025

Содержание

		Стр.
I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	5
	1.3. Актуальность программы	5
	1.4. Отличительные особенности программы	6
	1.5. Адресат программы	6
	1.6. Объем и сроки освоения программы	6
	1.7. Формы организации образовательного процесса	6
	1.8. Режим занятий	6
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
	3.1. Учебный план	8
	3.2. Содержание учебного плана	9
4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	9
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	10
2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	13
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	13
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	13
6.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	17
7.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	19
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся	20
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Музыкально-ритмическая гимнастика»	26
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)	27
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)	29

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Движение – основа жизни любого живого организма. Дети очень любят двигаться. Ведь в движении развиваются не только физические качества, но и формируются характер, сила воли и др. Специфические средства воздействия на детей через музыку и игру способствуют общему разностороннему развитию детей, вызывают интерес к себе и окружающим.

Ритмическая гимнастика открывает для этого огромные возможности, потому что его основа – экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Регулярные занятия ритмической гимнастикой способствуют нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом. Занимаясь ритмической гимнастикой, можно улучшить обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, повысить уровень физической подготовленности, жизненный тонус, работоспособность.

Систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют сохранению силы, гибкости, красоты тела, улучшают осанку, походку, нормализуют вес, стабилизируют кровяное давление, пульс, предупреждают отложение солей в суставах, помогают организму легче справляться с перенапряжением и стрессами.

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Приказа №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Указа Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказа Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

– Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 года N АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим,

интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

- Постановления администрации города Бузулука №2634-П от 22.11.2024 «Об утверждении административного регламента предоставления услуги «Запись на обучение по дополнительной образовательной программе», оказываемой на территории муниципального образования город Бузулук Оренбургской области»;

- Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Бузулука «Центр детского творчества «Радуга» (утвержден Приказом Управления образования администрации города Бузулука от 26.03.2021 г. №01-09/126);

- Положения об отделе по спорту, туризму и краеведению.

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм освоения материала, минимальную сложность предлагаемого для изучения содержания программы. Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование стойкого интереса учащихся к занятиям художественной гимнастикой, развитие и совершенствование основных физических навыков (силы, быстроты, гибкости, выносливости), формирование правильной осанки, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, мотивации личности к познанию, труду.

1.3. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что она доступна, так как содержание ее базируется на знакомых занимающимся упражнениях. Особенностью ритмической гимнастики являются непрерывность движений под музыку в различных темпах. Упражнения ритмической гимнастики просты по двигательной структуре. Это общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, элементы танца, художественной гимнастики, но выполненные более интенсивно, с добавлением стилизованных деталей из современных танцев.

В процессе реализации программы формируется функциональная спортивная грамотность: грамотность в вопросах собственного здоровья, сознательное, грамотное отношение к своему телу, что способствует его физическому развитию, совершенствованию двигательных качеств, формированию знаний в области здорового образа жизни. Сформированная функциональная грамотность помогает адаптироваться в социуме; способствует ведению здорового образа жизни, прививает интерес к профессиям, связанным со спортом.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она реализуется в период одной лагерной смены. Упражнения программы адаптированы к возможностям детей разных возрастов. Предлагаемые комплексы достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм воспитанников.

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 6-17 лет с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста, которые посещают лагерь с дневным пребыванием. (Приложение 1)

1.6. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Музыкально-ритмическая гимнастика» рассчитана на одну лагерную смену – 21 день. Общее количество часов по программе составляет 9 часов.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма организации занятий – групповая, форма проведения занятия – практическое занятие.

Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Музыкально-ритмическая гимнастика» может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов на платформе «Сферум».

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий вносятся коррективы в части форм обучения (онлайн-консультации, лекции, виртуальные экскурсии, просмотр видеолекций и образовательных сюжетов, презентации с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ и др.) и технических средств обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Музыкально-ритмическая гимнастика» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий реализуется в полном объеме.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 45 минут.

При проведении занятий с использованием электронных образовательных ресурсов предусматривает сокращение времени проведения занятия до 30 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы – укрепление физического здоровья детей через занятия ритмической гимнастикой.

В процессе освоения программы решаются следующие основные задачи:

- *воспитательные*: воспитывать эстетические, моральные и волевые качества; пропагандировать музыкально-ритмическую гимнастику среди детей; пропагандировать физическую культуру и спорт;

- *развивающие*: развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений); содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- *образовательные*: учить правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу); совершенствовать двигательную активность; формировать правильную осанку.

.

Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	опрос, в дистанционном формате: анкетирование, выполнение творческого задания
2	Ритмическая гимнастика	7	1	6	педагогическое наблюдение, в дистанционном формате фотоотчет
3	Итоговое занятие	1	-	1	педагогическое наблюдение, в дистанционном формате фотоотчет
	Итого	9	1,5	7,5	

3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с программой. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Техника безопасности и правила поведения в зале. Правила безопасности при выполнении упражнений. Правила безопасности при подвижных играх.

Практика: Тестирование: выполнение комплекса упражнений на определение уровня гибкости, координацию движений.

Тема 2. Ритмическая гимнастика.

Теория: Понятие «Ритмическая гимнастика». Виды упражнений в ритмической гимнастике.

Практика: Комплексы ритмических упражнений с заданным музыкальным сопровождением, включающие упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы из положений стоя, сидя, лежа. Танцевальные упражнения (простейшие сочетания изученных танцевальных шагов). Имитационные и прыжковые упражнения. Музыкальные игры и упражнения. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3. Итоговое занятие.

Практика. Отчетные показательные выступления.

4. Планируемые результаты

В результате освоения программы отслеживаются три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

личностные:

- сформированы эстетические, моральные и волевые качества;
- развит интерес к музыкально-ритмической гимнастике и спорту;

метапредметные:

- развиты физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений);
- развиты чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;

предметные:

- обучены правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);
- совершенствована двигательная активность.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписанию			беседа	1	Вводное занятие	Учебный кабинет ЭО и ДОТ	Опрос
2				Сообщение и усвоение новых знаний	1	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения	Учебный кабинет ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение
3				Сообщение и усвоение новых знаний	1	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения	Учебный кабинет ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение
4				Сообщение и усвоение новых знаний	1	Ритмическая гимнастика. Имитационные и прыжковые упражнения	Учебный кабинет ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение
5				Сообщение и усвоение новых знаний	1	Ритмическая гимнастика. Имитационные и прыжковые упражнения	Учебный кабинет ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение
6				Сообщение и усвоение новых знаний	1	Ритмическая гимнастика. Музыкальные игры и упражнения	Учебный кабинет ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение
7				Сообщение и усвоение новых знаний	1	Ритмическая гимнастика. Музыкальные игры и упражнения	Учебный кабинет ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение

8				Сообщение и усвоение новых знаний	1	Ритмическая гимнастика. Упражнения на восстановление дыхания	Учебный кабинет ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение
9				Сообщение и усвоение новых знаний	1	Итоговое занятие	Учебный кабинет ЭО и ДОТ	Показательные выступления
	Итого				9			

2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы

Для эффективного образовательного процесса необходимы:

1. Техническое оборудование:

- помещение для проведения занятий
- зеркала
- лампы дневного освещения
- звуковоспроизводящая аппаратура
- аудиозаписи музыкальные
- гимнастические маты
- гимнастические коврики
- обруч гимнастический
- мячи
- ленты гимнастические

2. Дидактические материалы:

- наглядный материал, способствующий восприятию тем, тестовые задания по содержанию программы, дополнительная литература, видеозаписи выступлений разных танцевальных коллективов.

3. Информационное обеспечение:

- интернет-источники;
- ПК и доступ к сети Интернет;

Цифровые образовательные ресурсы, образовательные сервисы.

«Релаксация на занятии»	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/06/29/relaksatsiya-na-fizkulturnyh-zanyatiyah
Техника упражнений с лентой в художественной гимнастике	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/09/20/metodicheskaya-razrabotka-tehnika-vypolneniya
Методическая разработка Хореография в акробатике	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-horeografiya-v-sportivnoy-akrobatike-1566913.html
Комплексная оценка компонентов зрелищности, средств выразительности и стилей композиций художественной гимнастики	http://sportlib.info/Books/XXPI/2005N5/p24-31.htm
Начальная акробатическая подготовка	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/16/metodika-obucheniya-akrobaticeskim-uprazhneniyam
«Здоровое питание – важный компонент современной тренировки юных высококвалифицированных спортсменов»	https://multiurok.ru/files/metodicheskaya-razrabotka-zdorovoe-pitanie-vazhnyi.html
Физиологические аспекты спортивной деятельности	https://kpfu.ru/staff_files/F783155923/Sekciya_2_Str_49_177.pdf

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим подготовку по направленности программы.

Также необходимым условие успешной реализации программных задач является создание ситуации успеха для каждого ребенка, создание доброжелательной, творческой атмосферы на занятии.

3. Формы аттестации/ контроля

Виды контроля

При реализации программы используется несколько видов контроля/аттестации:

- входной – проверка музыкального слуха, ритма, зрительной памяти по трём показателям (низкий, средний, высокий уровни). Контроль проводится в форме: тестирования в начале обучения для определения уровня развития учащихся (в дистанционном формате – онлайн-опрос);

- текущий – определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление учащихся отстающих и опережающих обучение. Во время текущего контроля используются следующие формы: упражнения, педагогическое наблюдение (в дистанционной форме – тестирования, фотоотчет, видеоотчет).

- итоговая аттестация – проводится в конце курса обучения с целью определения изменения уровня развития учащихся, определения результатов обучения, индивидуального уровня учащихся. Итоговый контроль проводится в форме показательных выступлений, тестирования, анкетирования (в дистанционной форме – видеоотчет).

Формы фиксации результатов: грамоты, дипломы

4. Оценочные материалы

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Музыкально-ритмическая гимнастика» разработаны оценочные материалы. (Приложение 2)

5. Методические материалы

Этапы занятия:

1. Подготовительные упражнения.
2. Упражнения ритмической гимнастики.
3. Игровые и музыкальные импровизации. Учитывая состав группы, физические данные детей, педагог может включать новые элементы, движения и танцевальные композиции в программу.

В **первый этап** включены упражнения, при помощи которых дети овладевают приемами движения – пружинным, маховым, плавным, ходьбой и различными видами бега, дающими им возможность разогреть и подготовить мышцы к дальнейшей работе на занятии.

Второй основной этап занятия включает в себя упражнения ритмической гимнастики из исходного положения стоя, сидя, лёжа.

Танцевально-игровые импровизации **третьего этапа** занятия помогают развивать и углублять творческие способности детей, учат создавать музыкально-двигательные образы.

Составление комплексов упражнений ритмической гимнастикой осуществляется в соответствии с основными задачами, решаемыми в каждой части занятия. Так, основной задачей подготовительной части занятия является общая активизация эмоционально-психической сферы. По этой причине упражнения, входящие в ее состав, не должны быть трудными. При этом они должны не только способствовать разогреванию мышц и суставов, но и совершенствовать скоростные и скоростно-силовые качества, координацию движений. Кроме того, необходимо проследить за участием в работе мимической мускулатуры. Для этого нужно запомнить правило: чаще улыбаться!

Вторая часть занятия (основная) должна быть насыщена более сложными и «нагрузочными» упражнениями, в выполнении которых задействованы многие мышечные группы, т.е. большая часть мышечной массы тела. В основном это движения в положениях стоя, сидя и лежа. Сюда же входит большое количество упражнений, носящих аэробный характер (бег, подскоки, ходьба и пр.), хореографические упражнения, танцевальные шаги, музыкально-подвижная игра, танцевально-ритмическая гимнастика.

Основной задачей заключительной части является выведение организма из состояния повышенной двигательной активности и подготовка к последующей деятельности. Все упражнения в этой части должны способствовать полному расслаблению и снятию излишнего напряжения.

На занятиях следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенную трудность. Для создания правильного и прочного навыка необходимо многократное повторение движения. Для поддержания интереса движения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя всевозможные дополнения, ускорения и замедления темпа, изменяя амплитуду.

Более других привлекают упражнения, овладеть которыми можно в короткие сроки. Значительно повысить интерес к занятиям ритмической гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения. Подбирая упражнения ритмической гимнастики для младших школьников, можно использовать также имитацию поз и движений различных животных.

Структура занятия ритмической гимнастики

Часть комплекса	Преимущественная направленность упражнений
Подготовительная.	1. На осанку. 2. Виды ходьбы, музыкальные образы. 3. Танцевальные шаги.

	4-6. Упражнения общего воздействия.
Основная. Упражнения из исходного положения стоя. Напряжение и расслабление мышц через музыкальные образы.	1. Для мышц шеи. 2-3. Для мышц рук и плечевого пояса. 4-7. Для мышц туловища. 8-9. Для мышц ног.
Основная. «Пиковая нагрузка».	Разнообразные виды бега и прыжков.
Основная. Упражнения из исходного положения сидя и лежа.	1. Для мышц ног – ступня, колено, нога. 2. Для мышц туловища. 3. Для тазобедренных суставов. 4. Для мышц брюшного пресса. 5. Для мышц ног. 6. Упражнения общего воздействия. 7. Для мышц туловища. 8. Для мышц брюшного пресса. 9. Упражнения общего воздействия. 10. Игры, диско-танцы, имитационные упражнения, танцевальные импровизации
Заключительная часть.	1. Упражнения на гибкость. 2. Упражнения на расслабление.

Приемы и методы организации учебного процесса

Методы проведения занятий:

1. *Повторный*: выполнение упражнений, движений, заданий определенное число раз, соблюдая правильное исходное положение и стремясь к совершенствованию (добиваясь требуемых амплитуды, ритма и характера упражнений).

2. *Игровой*: задания, выполняемые с тренировочной целью в игровой форме для снятия эмоционального перенапряжения и увеличения интереса к занятиям.

3. *Соревновательный*: задания выполняются в виде состязаний с целью увеличения результатов занятий, мобилизации скрытых резервных возможностей повышение мотивации к совершенствованию своих физических данных.

4. *Круговой*: работа по кругу над разными видами упражнений, в том числе на снарядах и тренажерах.

5. *Сюжетно-ролевой*: занятие выстраивается по сюжету, работа в образе какого либо сказочного героя или представителей фауны для повышения интереса и эмоционального фона занятий с детьми дошкольного возраста.

6. *Контрольный*: самостоятельное контрольное воспроизведение изученных комплексов упражнений с использованием специальной терминологии, показывающее уровень усвоения пройденного материала.

Методика обучения предполагает увлекательность подачи и доступность восприятия детьми теоретического материала, находящегося в непосредственной связи с выполнением практического задания, что

способствует наиболее эффективному усвоению программы. При этом в конце каждого занятия виден результат как общей, так и индивидуальной работы, чему способствует подробному обсуждению итогов. Важным условием для успешного выполнения программы является организация комфортной творческой атмосферы на всех занятиях, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества между педагогом и обучающимися.

Музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение – необходимый компонент при занятиях ритмической гимнастикой. Музыкальный ритм увлекает детей, повышает эмоциональное состояние, способствует выполнению упражнений длительное время, не замечая усталости. Педагог подбирает музыку, исходя из темпа, ритма, характера, учитывая особенности обучающихся. На занятиях по ритмической гимнастике можно использовать музыку в стиле диско, рок-н-ролла, латиноамериканских ритмов, фокстрота, танго, чарльстона и других танцевальных направлений.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимы организация рабочего места педагога и учащегося с целью реализации дистанционных технологий обучения.

В соответствии с техническими возможностями проведение занятий может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов на платформе «Сферум» в форме занятия, мастер-классов, видео с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ.

При дистанционном обучении рабочее место педагога обеспечено доступом к сети Интернет, используются наглядные пособия, видеоматериалы. Как устроено рабочее место обучающегося педагог обсуждает с обучающимся или его родителями. При планировании онлайн-обучения некоторые дети планируют использовать смартфоны. Использование смартфона для онлайн-обучения связано с большими рисками для здоровья детей. Использование смартфона сопровождается воздействием на школьника целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, сильное напряжение мышц шеи и плечевого пояса и др. Работа на смартфоне приведет к выраженному утомлению ребенка и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья. Использование смартфонов для онлайн-обучения полностью исключено.

При дистанционной форме обучения для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут проводится гимнастика для глаз через 15 - 20 минут от начала занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления (Приложение 3).

Проведение зрительной гимнастики обязательный элемент занятия. Выполняются упражнения совместно с педагогом и под его контролем. Упражнения выполняются стоя или сидя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. При проведении занятия предусмотрены физкультминутки. Своевременное их проведение способствует, помимо предупреждения локального утомления, также и повышению общей и умственной работоспособности ребенка. По содержанию они различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Проводить 2-3 минутные физические упражнения необходимо при появлении первых признаков утомления у детей (примерно через 15-20 минут урока) (Приложение 4).

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог вносит корректировки в части форм обучения, технических средств обучения.

6. Рабочая программа воспитания

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

В соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года образовательная деятельность предусматривает обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций.

Воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей

среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304).

Адресат программы

Рабочая программа воспитания предназначена обучающихся, а также родителей (законных представителей) обучающихся творческого объединения «Музыкально-ритмическая гимнастика».

Данная программа воспитания рассчитана на одну лагерную смену.

2. Характеристика творческого объединения

Деятельность объединения «Музыкально-ритмическая гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество учащихся объединения составляет 2 группы – 30 человек.

Формы работы с учащимися и их родителями (законными представителями) – индивидуальные и групповые.

3. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Результат воспитания:

- активное включение учащихся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

4. Работа с коллективом учащихся

Работа с коллективом учащихся творческого объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, освоению технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

5. Работа с родителями

Работа с родителями учащихся творческого объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий в течение обучения);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

6. Календарный план воспитательной работы на летнюю смену 2025 года

Педагог дополнительного образования Чихляева Анастасия Александровна

№п/п	Ориентировочная дата проведения	Мероприятие (форма, наименование)
1	11 июня	Концертная программа «Горжусь своей страной» к Дню России
2	20 июня	Просмотр видеофильма «Память пылающих лет..» к Дню памяти и скорби – дню начала Великой Отечественной войны (22.06.1941 г.).

7. Список литературы

1. Баженова, Н.А. Ритмическая гимнастика/ Н.А. Баженова. – Барнаул: изд-во БГПИ, 1993. – 56 с.
2. Казакевич, Н.В. Ритмическая гимнастика: метод. пособие. / Н.В. Казакевич, Е.Г Сайкина, Ж.Е Фирилёва. – СПб., 2001. – 205с.
3. Коричко, Ю.В. Методика применения ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 5-7 классах / Ю.В. Коричко. – Омск, 2000. – 215 с.
4. Крючек, Е.С., Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие./ Е.С. Крючек, Л.Т. Кудашева, А.А. Сомкин, О.М. Малышева. – СПб., 1994. – 211 с.
5. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика, 230 упражнений/ Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
6. Менхин, Ю.В., Менхин, А.А., Оздоровительная гимнастика: Теория и методика./ Ю.В. Менхин, А.А. Менхин. – Ростов н/Д., 2002. – 125 с.
7. Методические рекомендации для проведения занятий по ритмической гимнастике с учащимися 1-11 классов средней школы / сост.: Г.Н. Пшеничникова, Л.В. Лебедева, А.Ф. Караваев. – Омск: ОГИФК, 1993. – 47 с.
8. Оздоровительное воздействие движений (нетрадиционные виды гимнастики). Методические рекомендации. – Барнаул, 1998. – 212 с.
9. Фирилёва, Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-Дансе» для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. / Фирилёва, Ж.Е., Сайкина Е.Г.– СПб., 2000.

Возрастные и психологические особенности детей Возрастные и психологические особенности детей дошкольного возраста (5-7 лет)

Дошкольный возраст (от 5 до 7 лет) является этапом интенсивного психического и физического развития. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Дошкольник быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. Организм ребёнка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением.

В старшем дошкольном возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов, зарождаются новые социальные потребности (потребность в уважении и признании со стороны взрослого и сверстников, интерес к коллективным формам деятельности); возникает новый (опосредованный) тип мотивации – основа произвольного поведения; ребенок усваивает определенную систему социальных ценностей; моральных норм и правил поведения в обществе.

Данный возраст называют сензитивным для развития таких познавательных процессов как внимание, восприятие, мышление, память и воображение. Для развития всех этих аспектов усложняется игровой материал, он становится логическим, интеллектуальным, когда ребёнку приходится думать и рассуждать. Поэтому, в данном возрасте рекомендуется играть в словесные игры, так как ребёнок уже использует в своей речи синонимы, антонимы, различает гласные и согласные, может определить количество слогов в словах, место звука в слове.

Так же происходит активное развитие диалогической речи, зарождается и формируется новая форма речи – монолог.

Ведущей деятельностью старших дошкольников остаётся сюжетно-ролевая игра (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, Л.И. Божович, Л.А. Венгер, М.И. Лисина и др.). В ней ребёнок берёт на себя роль взрослого, выполняя его социальные и общественные функции.

В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов; зарождаются новые социальные потребности: потребность в уважении и признании взрослого и потребность в признании сверстников. У старших дошкольников активно проявляется интерес к коллективным формам деятельности; возникает новый (опосредованный) тип мотивации – основа произвольного поведения; ребёнок усваивает определенную систему социальных ценностей; моральных норм и правил поведения в обществе, в некоторых ситуациях он уже может сдерживать свои непосредственные желания и поступает не так как хочется в

данный момент, а так как надо. Например, хочется ребёнку посмотреть мультики, но мама просит поиграть с младшим братом или сходить в магазин.

В старшем дошкольном возрасте появляются зачатки рефлексии – способности анализировать свою деятельность и соотносить свои мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих, поэтому самооценка детей старшего дошкольного возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Развивается общение как вид деятельности (М.И. Лисина, Т.А. Маркова, В.Г. Нечаева, Т.А. Репина, А.Г. Рузская). Большую значимость для детей 5-7 лет приобретает общение между собой. Заметно преобладание в группе детей одного возраста общение со сверстниками того же пола, принятие в среде которых имеет существенное значение для самоутверждения и адекватной самооценки. Появляются постоянные партнёры по играм. В группах начинают выделяться лидеры; в отношениях возникает конкурентность, соревновательность. В целом же для детей старшего дошкольного возраста характерны общительность и потребность в дружбе.

Ребёнок очень чутко воспринимает замечания и указания взрослого, что является благоприятным условием для воспитания, обучения и подготовки детей к школе. Сам дошкольник постепенно подходит к осознанию себя как субъекта взаимоотношений. У него формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для него оказывается чрезвычайно важной его похвала. Недостаток же приводит к повышенной обидчивости детей на замечания. При этом повышенная обидчивость – это возрастной феномен.

На шестом году жизни у ребёнка появляется способность ставить цели, касающиеся его самого, его собственного поведения. Это новое изменение в деятельности и её целях называется произвольностью психических процессов и имеет решающее значение и для успешности последующего школьного обучения, и для всего дальнейшего психического развития.

Старший дошкольный возраст является сензитивным так же и для морального развития. Это период, когда закладываются основы морального поведения и отношения. Одновременно, он весьма благоприятен для формирования морального облика ребёнка, черты которого нередко проявляются в течение всей последующей жизни.

Возрастные и психологические особенности детей младшего школьного возраста (7-10 лет)

Младший школьник характеризуется прежде всего готовностью к учебной деятельности (уровнем физиологического, психического,

интеллектуального развития, который определяет способность учиться). Это способность к взятию на себя новых обязанностей, которая лежит в основе учебной мотивации младшего школьника.

Этот период является наиболее важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственно-эстетического отношения к жизни, которое закрепляется в более или менее неизменном виде на всю жизнь.

В начальной школе у младшего школьника развиваются формы мышления, которые обеспечивают дальнейшее усвоение различных знаний, развитие мышления.

В этот период у младшего школьника одновременно с появлением способности к обучению возникает и комплекс некоторых трудностей, в который входят трудности нового режима жизни, новых отношений с одноклассниками и учителем. В это время у ребенка возникает апатия, связанная с невозможностью преодолеть эти трудности. Здесь очень важна эмоциональная поддержка родителей, помощь в преодолении этих трудностей. При этом учитель обязательно должен учитывать особенности младшего школьника: произвольность, внутренний план действий и рефлексия, которая проявляется при столкновении с различными дисциплинами.

В этот период можно выделить ведущую деятельность, которая должна учитываться педагогом. Она включает в себя приобретение новых знаний, умение решать различные задачи и др.

Согласно А. Н. Леонтьеву ведущая деятельность – деятельность, на основе которой:

- 1) создаются другие, частные виды деятельности;
- 2) формируется интеллект, представляющий собой совокупность различных функций (сенсорно-перцептивных, мнемологических и атенционных);
- 3) формируется сама личность субъекта деятельности.

В учебной деятельности младшего школьника складываются такие частные виды, как письмо, чтение, работа на компьютере, творческая деятельность и др.

Огромную роль имеет такое явление, как переключение с семьи или детского сада на школу, т. е. у школьника происходит смена главенствующих авторитетов. Авторитет родителей теперь становится для него не главным или не таким главным. Большее значение чаще всего приобретает учитель. При этом нужно отметить, что родителям нельзя ругать за это ребенка, так как такое непонимание может закрепить приоритет учителя. Учитель будет «хорошим», а родители – «плохими» и «несправедливыми».

Учителю же не следует пренебрегать возможностями самоорганизации и самодисциплинирования ученика, которые стимулируются групповыми играми, любопытством, самопроизвольно появляющимся интересом к всевозможным творческим занятиям. Такие проявления нужно

поддерживать, развивать, подсоединять к системе педагогически организованных и целенаправленных дел.

Возрастные особенности детей среднего школьного возраста

В среднем школьном возрасте (от 10–11 до 14–15 лет) определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Эта социальная активность подростка обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях.

Д. И. Фельдштейн в своих исследованиях обнаружил, что такое повышение самопознания зависит от того, что происходит замена общей позиции «Я по отношению к обществу» на две, следующие друг за другом позиции «Я в обществе» и «Я и общество». Также он выделяет три стадии подросткового периода:

- 1) локально-капризную (10–11 лет) – проявляется потребность в признании взрослых;
- 2) «право-значимую» (12–13 лет) – обусловленная потребностью в социальном признании, которая обнаруживается в речевой форме «я тоже имею право, я могу, я должен»;
- 3) «утверждающе-действенную» (14–15 лет) – возникает готовность показать себя, выразить свои силы.

В этот период подросток старается действовать соответственно собственным соображениям о добре и зле. Он противится командному стилю взаимоотношений, т. е. воздействию, которое не учитывает его субъективные переживания и мысли, и требует к себе уважения. Это объясняет острое реагирование на прямые воздействия и то упрямство, которое возникает в его характере.

Эти факторы существенно осложняют процесс дисциплинирования школьников среднего возраста. Здесь очень важно принимать во внимание появляющиеся у подростков довольно стабильные интересы к различным видам деятельности, представителям другого пола и общению с ними, обостренное чувство собственного достоинства, а также чувства симпатии и антипатии. Наряду с этим нужно достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

Как субъект учебной деятельности подросток склонен утверждать позицию своей исключительности, что может усиливать познавательную мотивацию.

Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность заключается в реализации всех принципов обучения, инициирующих умственную деятельность подростка: его проблематизацию, диалогизацию, индивидуализацию и др. Содержание учебной деятельности должно вводиться в современные условия общественно-экономических и социально-бытовых отношений.

Возрастные особенности детей старшего школьного возраста

Старшеклассник (период ранней юности с 14–15 до 17 лет) входит в новую общественную ситуацию при переводе из средней школы в старшие классы или в новые учебные заведения. Это новый образ жизни, выбор профессии, референтных групп людей. В этот период ключевое значение приобретает ценностно-ориентационная активность, которая обусловлена стремлением к независимости.

И. С. Кон говорит о том, что «современная психология ставит вопрос об автономии выросших детей конкретно, разграничивая поведенческую автономию (потребность и право юноши самостоятельно решать лично его касающиеся вопросы), эмоциональную автономию (потребность и право иметь собственные привязанности, выбираемые независимо от родителей), моральную и ценностную автономию (потребность и право на собственные взгляды и фактическое наличие таковых).

Основными компонентами этого периода являются дружба, доверительные отношения, которые иногда переходят в более глубокие чувства, такие как любовь.

Старшеклассники пытаются определить дальнейшую стратегию в жизни, выбирают учебные заведения. У них возникает потребность в самоопределении. Чаще всего выбор определенного вида деятельности продиктован не столько склонностью к какому-либо предмету, сколько практической выгодой этой профессии.

У старшеклассника отмечается также возникновение качественно нового содержания учебной деятельности.

1. Появляются как социальные, так и узколичностные внешние мотивы, главным из которых является мотив достижения.

2. Основным внутренним мотивом является не освоение новых знаний, а ориентация на результат.

У старшеклассника формируется своеобразная форма учебной деятельности. Она определяется такими элементами, как самостоятельность, креативность в решении задач, анализ различных ситуаций, личностное самоопределение.

Наиболее главное психологическое новообразование этого возраста – это умение старшеклассника планировать свою дальнейшую жизнь, а также искать и находить средства для ее реализации (Д. И. Фельдштейн).

Повышается уровень ценностно-мотивационной сферы, возрастает авторитет родителей, участвующих в личностном самоопределении школьника.

В этот период происходит становление завершающего этапа созревания личности, который характеризуется выражением профессиональных интересов, развитием теоретического мышления, самовоспитанием, развитием умения рефлексировать, формированием уровня притязания.

По данным социологического исследования В. С. Собкина старшие школьники (жители Москвы конца XX в.) влиты в общественную жизнь страны, они «моделируют все пространство корневых вопросов политической дискуссии и, по сути, все пространство представленных позиций». Политические и ценностные ориентации определяются их социальным положением в обществе, экономическим и образовательным статусом их семей.

**Оценочные материалы к краткосрочной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе «Музыкально-
ритмическая гимнастика»**

Тестовое задание (входной контроль)

1. Ребенку предлагается выполнить композицию движений на знакомую мелодию «Песня о кузнечике» муз. В. Шаинского.

Куплет:

1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям

3-4 – о.с., два хлопка перед собой

Припев:

1-2 – прыжком ноги врозь, руки в стороны

3-4 – прыжком ноги вместе, руки на пояс

5-8 – четыре подскока на месте

2. Музыка в ритме диско, темп умеренный.

«Шаги на месте».

1-6 – шесть шагов на месте с хлопками перед собой на каждый счет

7-и-8 – два шага на месте с тремя хлопками перед собой

«Приставные шаги в сторону»

1-2 – два приставных шага вправо с двумя хлопками перед собой

3-4 – то же в другую сторону

5-6 – повторить счет

1-2 7-и-8 – повторить счет

3-4 с тремя хлопками

«Шаги по диагонали»

1 – шаг правой ногой вперед-вправо по диагонали с хлопком вверху
справа

2 – шаг левой ногой вперед-влево по диагонали с хлопком вверху слева

3 – шаг правой ногой назад по диагонали с хлопком внизу справа

4 – шаг левой ногой назад по диагонали с хлопком внизу слева

5-6 – повторить счет

1-2 7-и-8 – повторить счет

3-4 с тремя хлопками внизу

**Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз
при дистанционной форме обучения
(СанПиН 2.4.2.2821-10)**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо,

вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток
(ФМ) при дистанционной форме обучения
(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)**

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений N 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. *Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.* И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. *Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.* И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. *Упражнение для мобилизации внимания.* И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультминуток:

Физкультминутка общего воздействия.

1 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения. (Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

(Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони,

одновременно туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3- «уронить» руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз., затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.

(Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. –выпад левой ногой вперед. 1- мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1- полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.