

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 МБУ ДО «ЦДТ «Радуга»
О.Ю. Гостева
Приказ № 01-07/12
от «31» марта 2025 г.



**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа художественной направленности
«Музыкальные ступеньки»
(творческое объединение «Музыкальные ступеньки»)**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 21 день (одна лагерная смена)
Количество часов: 9

Автор-составитель:
Лаврова Наталья Владимировна,
педагог дополнительного образования

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	5
	1.5. Адресат программы	5
	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	10
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	11
2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	13
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	13
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	14
6.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	16
7.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся	19
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Оценочные материалы к краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Музыкальные ступеньки»	24
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)	28
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)	30

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Пение является основным средством музыкального воспитания. Оно наиболее близко и доступно детям. Дети любят петь и охотно поют. Участвуя в пении, дети сами исполняют музыкальные произведения, при этом они активно выражают свои сопереживания, чувства и глубже воспринимают музыку.

Пение развивает у детей музыкальный слух, чувство ритма, способность воспроизводить голосом мелодии по памяти. Пение оказывает большую помощь и в развитии речи у детей. При пении приходится выговаривать слова протяжно, нараспев, что и помогает правильному, чёткому произношению отдельных звуков и слов, если педагог следит за произношением. Пение объединяет детей общим настроением. При исполнении песен дети приучаются к совместным действиям.

Пение играет важную роль в музыкальном и личностном развитии ребенка. Оно тесно взаимосвязано с общим развитием ребёнка и формированием его личностных качеств (эстетические и нравственные представления, умственные способности, физическое развитие). В пении ребёнок может активно проявлять своё отношение к музыке, к окружающим его людям, к целому миру.

Направленность программы – *художественная*.

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 о художественном отделе.

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. На данном уровне учащийся осваивает основы вокального мастерства. Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие певческих навыков, способности к сценическому выступлению, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, мотивации личности к познанию, труду.

1.3. Актуальность программы

Актуальность программы связана с необходимостью развития детского самостоятельного творчества, речевых и певческих навыков. В певческой деятельности творческое самовыражение обучающихся формируется в ансамблевом и сольном пении детских песен с музыкальным сопровождением и без него.

Пение способствует формированию общей культуры личности: развивает наблюдательные и познавательные способности, эмоциональную отзывчивость на эстетические явления, фантазию, воображение, проявляющиеся в конкретных формах творческой певческой деятельности; учит анализировать музыкальные произведения; воспитывает чувство патриотизма, сочувствия, отзывчивости, доброты. Всякая деятельность детей и подростков осуществляется успешно тогда, когда они видят и общественную пользу, когда происходит осознание своих возможностей.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она реализуется в период одной лагерной смены в детском оздоровительном лагере в рамках кружковой деятельности.

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-17 лет с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся данного возраста

(Приложение 1). Состав группы формируется в рамках лагеря дневного пребывания.

1.6. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Музыкальные ступеньки» рассчитана на 21 день – 9 часов.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная, смешанная.

При организации образовательного процесса по реализуемой программе применяются, индивидуальная, фронтальная, групповая форма работы.

Используются следующие формы проведения занятий: практическое занятие, постановка, репетиция; концерт.

Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Музыкальные ступеньки» 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 «Музыкальные ступеньки» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий реализуется в полном объеме.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по одному 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: приобщение учащихся к вокальному искусству.

Задачи программы:

- *воспитательные:* формирование музыкальной культуры личности как неотъемлемой части духовной культуры; воспитание эстетического вкуса, исполнительской и слушательской культуры;
- *развивающие:* развитие музыкальных способностей; развитие музыкальной памяти, внимания, воображения, мышления, чувства ритма;

- *образовательные*: формирование начальных вокально-хоровых навыков; постановка голоса; дать представление о музыкальных средствах выразительности; обучение дыхательным упражнениям.

3. Содержание программы.

3.1 Учебный план

№ п/п	Тема	Количество			Формы аттестации контроля
		Всего часов	Теори я	Практик а	
1.1	Вводное занятие	1	0,3	0,7	Опрос В дистанционном формате: опрос
2.1	Певческое дыхание	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение В дистанционном формате: фотоотчет, видеоотчет
2.2	Пение «по секрету»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение В дистанционном формате: фотоотчет, видеоотчет
3.1	Музыкально эхо	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение В дистанционном формате: фотоотчет, видеоотчет
4.1	Споём вместе со сказочными героями	5	0,5	4,5	Педагогическое наблюдение В дистанционном формате: фотоотчет, видеоотчет
Итого:		9	4	5	

3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Значение пения в жизни людей.

Практика. Игры на знакомство «Комплименты», «Я рад тебя видеть». Прослушивание.

Форма контроля: прослушивание

При проведении занятия в дистанционном формате обучающимся предоставляются ссылки на теоретический и практический материал.

Тема 2. Певческое дыхание.

Теория. Голосовой аппарат: язык, щеки, зубы, гортань. Особенности певческого дыхания, его отличия от обычного. (Короткий, активный глубокий вдох, задержка, равномерный продолжительный выдох). Брюшное дыхание.

Практика. Упражнения на дыхание: «Надуваем шарик», «Перышко», «Пильщики», «Вкусное молоко», «Насосики». Звукоподражание на выдохе.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

При проведении занятия в дистанционном формате обучающимся предоставляются ссылки на теоретический и практический материал.

Тема 3. Пение «по секрету».

Теория. Понятие темп: быстро, медленно. Характер музыки: грустно, медленно. Динамика произведения: громко-тихо.

Практика. Упражнения на развитие голоса, расширение диапазона, на развитие звуковысотного восприятия. Петь тихо, умеренно тихо, умеренно громко.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

При проведении занятия в дистанционном формате обучающимся предоставляются ссылки на теоретический и практический материал.

Тема 4. Музыкальное эхо.

Теория. Беседа с детьми о чистоте пропевания звуков. Положение языка, губ, зубов, неба, подбородка для правильного интонирования.

Практика. Распевание звуков на одной высоте, в удобном регистре на звуки «У», «Сидит ворон на дубу», «Сенька-везенька». Звучание с закрытым ртом: «mmm», позиция: высокое небо, опущенный подбородок, язык упирается в нижние зубы. Терция вниз: «А-у, имя! – Я здесь, иду!».

Форма контроля: практическое задание.

При проведении занятия в дистанционном формате обучающимся предоставляются ссылки на теоретический и практический материал.

Тема 5. Поём вместе со сказочными героями.

Теория. Беседа с детьми о поющих сказочных персонажах.

Практика. Рассматривание иллюстраций, просмотр отрывков из мультфильмов, разучивание и пение песен из мультфильмов.

Форма контроля: концерт.

При проведении занятия в дистанционном формате обучающимся предоставляются ссылки на теоретический и практический материал.

4. Планируемые результаты

В результате обучения по данной программе обучающиеся:

- овладеют практическими умениями и навыками вокального творчества;
- научатся исполнять несложные музыкальные произведения;
- научатся выполнять дыхательные упражнения;
- разовьют музыкальную память, внимание, воображение, мышление, чувство ритма.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Согласно расписанию			Учебно-тренировочное занятие	1	Вводное занятие	Учебный кабинет	Опрос В дистанционном формате: опрос
2.				Учебно-тренировочное занятие	1	Певческое дыхание	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение В дистанционном формате: фотоотчет, видеоотчет
3.				Учебно-тренировочное занятие	1	Певческое дыхание	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение В дистанционном формате: фотоотчет, видеоотчет
4.				Учебно-тренировочное занятие	1	Пение «по секрету»	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение В дистанционном формате: фотоотчет, видеоотчет
5.				Учебно-тренировочное занятие	1	Пение «по секрету»	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение В дистанционном формате: фотоотчет, видеоотчет

6.				Учебно-тренировочное занятие	1	Музыкально эхо	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение В дистанционном формате: фотоотчет, видеоотчет
7.				Учебно-тренировочное занятие	1	Музыкально эхо	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение В дистанционном формате: фотоотчет, видеоотчет
8.				Учебно-тренировочное занятие	1	Споём вместе со сказочными героями	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение В дистанционном формате: фотоотчет, видеоотчет
9.				Учебно-тренировочное занятие	1	Споём вместе со сказочными героями	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение В дистанционном формате: фотоотчет, видеоотчет

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Наличие специального кабинета (кабинет музыки).
2. Наличие репетиционного зала (сцена).
3. Фортепиано.
4. Музыкальный центр, компьютер.
5. Записи фонограмм в режиме «+» и «-».
6. Зеркало.
8. Записи аудио, видео, формат CD, MP3.
9. Записи выступлений, концертов.

Информационное обеспечение:

- ПК и доступ к сети Интернет;
- электронные образовательные ресурсы на платформе «Сферум».

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, прошедшим курсовую подготовку и переподготовку по художественной направленности программы.

3. Формы аттестации/контроля по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Музыкальные ступеньки»

Способом определения результативности по программе является педагогический мониторинг.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале курса обучения	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	прослушивание
Текущий контроль		
В течение всего курса обучения	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.	Педагогическое наблюдение, практическое занятие
Итоговый контроль		
В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей.	концерт

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – занятие-концерт.

4. Оценочные материалы

Для оценки результативности реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Музыкальные ступеньки» разработаны оценочные материалы (Приложение 2).

5. Методические материалы

В основу программы положены **принципы**:

Принцип всестороннего развития. Обучение пению не должно замыкаться только на привитии певческих навыков и развитии голоса. Следует решать задачи воспитания, общего развития детей. Общение с музыкальным искусством – мощный воспитательный развивающий фактор: чем больше хорошей музыки он будет слушать, тем отчетливее может провести грань между посредственным исполнением и высокохудожественным произведением.

Принцип сознательности предполагает формирование сознательного отношения к певческой деятельности, сознательного освоения знаний, умений и навыков в пении.

Задача педагога – научить ребенка сознательно контролировать собственное звучание определять его достоинства и недостатки.

Принцип посильной трудности. Продолжительность первых занятий будет зависеть от концентрации внимания ребенка. В то же время, воспитанник должен осознавать, что пение – это труд, что усидчивость и воля являются гарантией успеха в творческой деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется в постепенном усложнении певческого репертуара и вокальных упражнений.

Принцип единства художественного и технического развития голоса. Задача технического развития голоса должна быть полностью подчинена художественным целям.

В работе над художественным образом в исполняемых произведениях уже с первых упражнений рекомендуется вводить для воспитанника различные эмоциональные выражения: грустно, радостно, ласково, удивленно и т.д. Выполняется двойная задача: упражнение вносит разнообразие – развивается мимика, эмоциональная отзывчивость поющего

Выбор **методов обучения** зависит от возрастных особенностей детей и ориентирован на активизацию и развитие познавательных процессов. Для реализации программы, в зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы обучения, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседа, рассказ, объяснение.

Наглядный: демонстрация иллюстраций, показ педагога.

Практические: упражнения для развития музыкального слуха; ритмические упражнения; распевание.

Формы занятий:

Беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

Практические занятия, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают песни.

Заключительное занятие, завершающее тему – занятие-концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.

Каждое занятие строится по схеме:

- настройка певческих голосов: комплекс упражнений для работы над певческим дыханием (2–3 мин);
- дыхательная гимнастика;
- речевые упражнения;
- распевание;
- пение вокализов;
- работа над произведением;
- анализ занятия.

При реализации программы используются следующие методические материалы:

– Безант, А. Вокалист. Школа пения: Учебное пособие / А. Безант. - СПб.: Планета Музыки, 2019. - 192 с.

– Глинка, М.И. Упражнения для усовершенствования голоса. Школа пения для сопрано: Учебное пособие / М.И. Глинка. - СПб.: Лань, 2016. - 72 с.

– Лаблаш, Л. Полная школа пения. С приложением вокализов для сопрано или тенора: Учебное пособие / Л. Лаблаш. - СПб.: Планета Музыки, 2019. - 184 с.

– Макарец, Л. Школа пения. Теория и практика для всех голосов: Учебное пособие / Л. Макарец, М. Макарец. - СПб.: Планета Музыки, 2015. - 80 с.

– Матвеев, А.Н. Школа пения: Учебное пособие / А.Н. Матвеев. - СПб.: Планета Музыки, 2015. - 440 с.

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, беседы, выполнения творческого задания с дистанционным предоставлением выполненных обучающимися работ.

При дистанционном обучении рабочее место педагога обеспечено доступом к сети Интернет, используются – презентации, виртуальные экскурсии, наглядные пособия (карточки), видеоматериалы. Каким образом устроено рабочее место обучающегося педагог обсуждает с обучающимся или его родителями. При подготовке к онлайн-обучению 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 не только предупреждению локального утомления, но 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 «Музыкальные ступеньки».

Данная программа воспитания рассчитана на одну лагерную смену.

2. Характеристика творческого объединения

Деятельность объединения «Музыкальные ступеньки» имеет художественную 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 Лаврова Наталья Владимировна

№п/п	Оrientировочная дата проведения	Мероприятие (форма, наименование)
1	8 июля	Концертная программа «Моя семья» к Всероссийскому дню семьи, любви и верности
2	17 июля	Тематическая беседа «Народные праздники на Руси», посвященная Единому дню фольклора

7. Список литературы

1. Безант, А. Вокалист. Школа пения: Учебное пособие / А. Безант. – СПб.: Планета Музыки, 2019. – 192 с.
2. Васильева, О.В. Школа пения. Часть 1. – «Семнадцать вокализов» / О.В. Васильева. – М.: ГЛТ, 2016. – 52 с.
3. Васильева, О.В. Школа пения. Часть 2. – «Пятнадцать вокализов» / О.В. Васильева. – М.: ГЛТ, 2016. – 64 с.

Возрастные и психологические особенности обучающихся **Возрастные и психологические особенности детей младшего школьного** **возраста (7-11 лет)**

Младший школьный возраст характеризуется остротой и непосредственностью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью, которую педагог и родители должны поддерживать и создать все условия для повышения интереса к обучению.

Наиболее характерная черта восприятия учащихся младших классов – это слабая дифференцированность, где совершают неточности и ошибки в различиях при восприятии похожих объектов. Следующей особенностью восприятия учащихся в начале младшего школьного возраста является плотная связь его с действиями школьника, его с практической деятельностью. Отличительная особенность детей младшего школьного возраста – ярко выраженная эмоциональность восприятия. При развитии творческой активности следует большое внимание уделять формированию эмоционально положительной среды в группе.

Для педагога, обучающего детей младшего школьного возраста, важны индивидуальные характеристики со стороны динамических особенностей психической деятельности каждого обучающегося (темп, быстрота, ритм, интенсивность) особенно в творческом объединении, имеющем в основном практико-ориентированную направленность, поскольку большая часть времени отводится на работу руками. Младший школьник выражает свои эмоции через форму, композицию и цвет. Если обучающийся не может самостоятельно решить поставленные задачи, то педагог предлагает ему подготовленные заготовки, шаблоны, трафареты, инструменты, т. е. создает все необходимые условия для сохранения положительного эмоционального фона у обучающихся.

У детей этого возраста преобладает наглядно-образное мышление. Память развивается на воспроизведении представлений. Психологические исследования показывают, что в период младшего школьного возраста именно мышление в большей степени влияет на развитие всех психических процессов. Выделяются такие виды мышления, как предметно-действенное мышление – мышление, связанное с практическими, непосредственными действиями с предметом; наглядно-образное мышление – мышление, которое опирается на восприятие или представление (характерно для детей раннего возраста). Наглядно-образное мышление дает возможность решать задачи в непосредственно данном, наглядном поле, имея образ, не учитывая внутренних характеристик и взаимодействий объекта. Дальнейший путь развития мышления заключается в переходе к словесно-логическому мышлению – это мышление понятиями, лишенными непосредственной наглядности, присущей восприятию и представлению. Это новое содержание мышления в младшем школьном возрасте задается содержанием ведущей

деятельности учебной. Развитию мышления в младшем школьном возрасте принадлежит особая роль. С началом обучения мышление выдвигается в центр психического развития ребенка и становится определяющим в системе других психических функций, которые под его влиянием интеллектуализируются, приобретают осознанный и произвольный характер. Обучение в творческом объединении позволяет младшему школьнику научиться регулировать, управлять своим мышлением. Такие способности формируются при выполнении обязательных заданий, регулярно ставящихся конструкторских задач. Во многом формированию такому произвольному, управляемому мышлению способствуют задания, побуждающие детей к размышлению.

Важной особенностью младшего школьного возраста является фантазия – это их мифотворчество. Дети рассматривают «смысловые метки» в предметном и пространственном мире, который осваивают. Поэтому они в этом возрасте без особого труда могут воплощать в жизнь увиденный объект, составляя его из предложенных деталей, подбирая формы, необходимые для создания образов, проводят ассоциационную параллель с предметами по описанию, которые имеют определенные пространственные виды: форму, цвет, размер.

Все это говорит о том, что младший школьник имеет психологическую базу для обучения и самостоятельной продуктивной деятельности. Целесообразно предлагать обучающимся задания таким образом, чтобы они самостоятельно искали пути их выполнения, а допускаемые при этом ошибки будут способствовать поиску и стимулированию их познания.

Построение системы целей и педагогических задач, определение показателей и уровней достижения определенных результатов позволяют обучающемуся свободно ориентироваться в учебном материале и достигать желаемых результатов. В то же время это позволит педагогу объективно оценить достигнутые результаты и указать обучающемуся оптимальные пути достижения целей. Чтобы процесс обучения был продуктивным и результативным, необходимо делать упор на формирование умений и навыков и внутренней мотивации, вызывающей интерес к творческой деятельности у обучающихся.

В младшем школьном возрасте развиты несколько форм пространственных представлений, что является благоприятным фактором к выполнению той или иной работы, так как обучающийся мыслит наглядно-образно и может воплотить в жизнь и фантазию, и фактический объект. Все это говорит о том, что младший школьник без затруднений осваивает технологические моменты при благоприятных условиях для его деятельности и познавательной самостоятельности.

Чтобы практическая деятельность имела бы развивающий смысл, практические задания для обучающихся должны содержать в себе задачи, требующие мышления.

Возрастные и психологические особенности детей среднего школьного возраста (12-14лет)

Эмоции детей среднего школьного возраста в большой мере связаны с общением. При недостаточном опыте владением эмоциями в социальной сфере, за основание эмоционального идеала ребенок берет индивидуальные черты отдельной подразумеваемой личности. Наблюдается также негативное отношение к себе. Таким образом, подросток на данном этапе предрасположен к негативным эмоциям и не всегда правильно согласует решения, касающиеся мотивационной сферы.

Характерные черты эмоциональной сферы подростков:

1. Высокая возбудимость. Дети в данном возрасте вспыльчивы, бурно проявляют свои эмоции, охотно берутся за интересное дело, не терпят какую-либо несправедливость по отношению к себе или близким;

2. Высокая устойчивость переживаний. По сравнению с младшим школьным возрастом, подростки на данном этапе гораздо дольше не забывают негативные эмоции, обиды;

3. Тревожность. Повышенное ожидание страха в подростковом возрасте обусловлено становлением личностных отношений с тем или иным человеком, вызывающим определенные эмоции, в том числе и со страхом выглядеть глупо, показаться смешным;

4. Переживания, связанные с самооценкой. В данном возрасте ребенку важно не только то, как его оценивают другие (одноклассники, учителя), но и то, каким он видит себя сам. Это происходит в результате развития самосознания;

5. Противоречивость эмоций и чувств. Подросток может заплакать, при этом понимая, что плакать стыдно; может защищать друга, осознавая, что тот не прав и заслуживает осуждения;

6. Чувство принадлежности к определенной группе. Дети болезненно переживают ссоры с товарищами, остро реагируют на недоверие, неодобрение друзей, боятся быть отвергнутыми в своей группе;

7. Дружба – устойчивые отношения, построенные в первую очередь на доверии. Подросток способен посмотреть и оценить свои дружеские отношения со стороны, с позиции наблюдателя.

По данным Шаповаленко И.В., особенности психики данного возраста заключаются в том, что в характере и поведении подростка сосуществуют детские и взрослые черты. К поведенческим реакциям, свойственным младшему возрасту относят:

1. Реакция отказа. Ребенок отказывается от привычных норм поведения: контакты, домашние дела, учебные обязанности и другое. Причиной тому могут служить семейные проблемы, какие-либо разногласия в школе;

2. Протест, оппозиция. Данная реакция выражается в демонстративном непослушании, в поведении, намеренно несоответствующем требованиям родителей или учителей. Пропуски занятий в школе, попытки уйти из дома и другие поступки, которые носят, казалось бы, исключительно протестующий характер;

3. Имитация. В асоциальной среде подросток склонен подражать взрослому, который симпатичен ему теми или иными качествами, свойствами личности, копировать его манеры, стиль поведения и т.д. Компенсация. Следующая реакция проявляется в стремлении компенсировать свои недостатки в какой-либо сфере деятельности успехами в другой. В случае, когда в качестве данной реакции подросток выбирает нарушение социального порядка, возникают проблемы с поведением. К примеру, ребенок, столкнувшийся с трудностями в учебе, пытается добиться признания в коллективе грубыми, асоциальными поступками;

4. Гиперкомпенсация. Тот случай, когда подросток хочет добиться успеха именно в той области, в которой ему это сделать трудней всего. Например, слабо развитый ученик стремится к победам в спорте, или скромный, стеснительный ребенок – к деятельности в социальной сфере.

К непосредственно подростковым реакциям, возникающим при взаимодействии с окружающими, относятся:

1. Эмансипация. Подросток хочет, как можно скорей стать самостоятельным и независимым, освободиться от опеки родителей и учителей. Реакция может проявиться в побеге из дома, из школы или в другом асоциальном поступке;

2. Реакция группирования. Данная реакция объясняет стремление подростков к образованию различных групп, со своими взаимоотношениями, стилем общения и нормами поведения. В случае, когда ребенок с неустойчивой нервной системой попадает в неблагоприятное общество, у него наблюдаются асоциальные проявления;

3. Хобби-реакция. Мальчикам в данном возрасте привлекательны увлечения, связанные с лидерством, достижением результатов - им нужно что-либо доказать себе и другим, поэтому они выбирают спорт, азартные игры и т.д. Девочкам же больше интересна деятельность, благодаря которой они находятся в центре внимания – увлечение разнообразной одеждой, прическами и другая самодеятельность. Интересы, связанные с искусством и культурой, свойственны как девочкам, так и мальчикам – увлечения музыкой, литературой, техникой природой и др.

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 «Музыкальные
ступеньки»**

1. Восприятие

1.1. Прослушать музыкальное произведение, определить характер музыки.

3 балла – чувствует характер музыки, ассоциации с образом.

2 балла – чувствует только общий характер, настроение.

1 балл – не чувствует характер музыки .

П.И.Чайковский «Игра в лошадки» («Детский альбом») .

Чайковский «Подснежник».

1.2. Узнавание знакомой мелодии по фрагменту.

3 балла – узнал самостоятельно.

2 балла – с помощью.

1 балл – не узнал.

«Спи моя радость усни» В.А.Моцарт.

«Солнышко» Е. Гомоновой

1.3. Наличие любимых произведений.

3 балла – есть любимые мелодии.

2 балла – одна любимая мелодия.

1 балл нет любимых мелодий.

2. Звуковысотный слух.

2.1. Ощущение тоники (закончена ли мелодия) 5 мелодий .

3 балла – правильно ощущает тонику.

2 балла – 1,2 ошибки.

1 балл – не ощущает.

«Василек» Р.н.п.

«Конь» Тиличеевой.

2.2. Определение регистров.

3 балла – определил верно (самостоятельно).

2 балла – определил верно (с помощью).

1 балл не определил.

Д/и «Кто поет?»

Д/и «Веселые гудки».

2.3. Определение направления мелодии.

3 балла – определил верно (самостоятельно).

2 балла – определил верно (с помощью).

1 балл не определил.

Д/и «Лесенка».

Д/и «Лесенка».

3. Пение.

3.1. Пение знакомой песни в сопровождении.

3 балла – чисто интонирует всю мелодию.

2 балла – чисто интонирует только отрезки

1 балл – интонирует только общее направление мелодии.

«Листики» Гомоновой.

«Веснянка» Е. Шаламоновой (М/п 3/2008).

3.2. Пение мало знакомой попевки с сопровождением.

3 балла – чисто интонирует всю мелодию или отрезки.

2 балл – интонирует только общее направление мелодии.

1 балл – не интонирует.

«Курица» Тиличеевой.

«Барабан» Тиличеевой.

4. Чувство ритма.

4.1. Воспроизвести ритмический рисунок попевки на ударных инструментах.

3 балла – воспроизводит ритм точно.

2 балла – воспроизводит метр.

1 балл – действует беспорядочно .

«Василек» Р.н.п.

«Труба» Тиличеевой.

4.2. Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями.

3 балла – соответствуют.

2 балла – частично соответствуют.

1 балл – не соответствуют.

«Парная пляска» Т. Беренс.

«Шаг с высоким подъемом ног и поскоки) Ломовой.

4.3. Соответствие движений ритму музыки (с использованием смены ритма).

3 балла – соответствует.

2 балла – частично соответствует.

1 – не соответствует.

«Поскачем» Т.Ломовой.

«Побегаем, попрыгаем» Соснина.

5. Музыкальное творчество.

5.1. Выразительность движений в знакомом танце .

3 балла – исполняет движения выразительно, эмоционально.

2 балла – исполняет движения менее выразительно и не эмоционально.

1 балл – исполняет движения не выразительно и не эмоционально.

«Пляска с листочками» Т.Беренс.

«Полька» Штальбаум.

5. 2. Импровизация.

3 балла – выразительно, оригинально, эмоционально, самостоятельно.

2 балла – с помощью.

1 балл – не справился.
П/и «Воробушки и кошка».
П/и «Кошка и мышки».
Низкий уровень 1 – 1,7.
Средний уровень 1,8 – 2,4.
Высокий уровень 2,5 – 3.

Параметры диагностики.

1. Движение
 - двигается ритмично, чувствует смену частей музыки;
 - проявляет творчество (придумывает своё движение)
 - выполняет движение эмоционально;
 - выражает желание выступить самостоятельно.
2. Чувство ритма.
 - правильно и ритмично прохлопывать ритмические рисунки.
 - умеет держать ритм в двухголосье;
 - эмоционально принимает участие в играх.
3. Слушание музыки:
 - эмоционально воспринимает музыку.
 - проявляет стремление передать в движении характер муз. проведения;
 - отображает своё отношение к музыке в рисунке;
 - способен придумать сюжет к муз. Произведению;
 - проявляет желание музицировать.
4. Пение.
 - эмоционально исполняет песни;
 - Придумывает движения для обыгрывания песни;
 - сочиняет желание солировать;
 - узнаёт песни по любому фрагменту;
 - имеет любимые песни;
5. Сценическая подготовка.
 - умение работать в сценическом костюме
 - «чувство сцены» (непринужденно вести себя на сцене)
 - «чувство партнерства» на сцене.

Критерии оценки уровней развития музыкальных способностей

Высокий уровень - творческая оценка, его самостоятельность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное, выразительное его исполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность (во всех видах музыкальной деятельности).

Средний уровень - эмоциональный интерес, желание включиться в музыкальную деятельность.

Однако, ребёнок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь педагога, дополнительное объяснение, показ, повторы.

Низкий уровень – мало эмоционален, «ровно», спокойно относится к музыке, к музыкальной деятельности, нет активного интереса, равнодушен. Не способен к самостоятельности.

Критический уровень – (редко встречаемая оценка) – негативное отношение к музыке, музыкальной деятельности. Обычно это связано с отклонениями в развитии и здоровье ребёнка или с педагогической запущенностью (чаще по вине семьи).

**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 физкультурминуток:

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. Закончит 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 – поменять 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.