

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

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



Возраст обучающихся: 6-14 лет
Срок реализации: 21 день (одна лагерная смена)
Количество часов: 9

Автор-составитель:
Сергеева Екатерина Дмитриевна,
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	5
	1.7. Формы организации образовательного процесса	5
	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	14
3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	14
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	14
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	14
6.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	17
7.	СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	19
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся	21
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Диагностический инструментарий для оценки результативности реализации к краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здесь Родины моей исток»	25
	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

Сейчас как никогда актуальна тема воспитания у детей чувства любви к Родине. Для этого необходимо воспитывать у них эмоционально-положительное отношение к тем местам, где они родились и живут, развивать умение видеть и понимать красоту окружающей жизни, желание узнать больше об особенностях края, о людях, которые населяют его.

Направленность программы – **туристско-краеведческая**. Содержание программы позволяет углубленно познакомить обучающихся с историей своего края, города, деятельностью знаменитых людей расширяя кругозор ребят, оказывает непосредственное воздействие на формирование жизненных идеалов, помогает найти образец для подражания. Прикосновение к подвигу (на войне или в мирные дни) вызывает чувство любви к Родине, к своему народу, связанные с подвигом глубокие переживания оставляют след на всю жизнь. Приобретенные в ходе краеведческой работы знания и навыки будут полезны обучающимся, какую бы профессию в будущем они не выбрали.

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.

1.3. Актуальность программы

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная правительством РФ 31 марта 2022 года № 678-р, направлена на определение приоритетных целей, задач, направлений и механизмов развития дополнительного образования детей в Российской Федерации.

Актуальность программы заключается в её востребованности современным временем, когда вопрос о духовно-нравственном становлении подрастающего поколения стоит особенно остро. Городская среда является источником информации для понимания и осознания прошлого, настоящего и будущего. Новое поколение будет стремиться сохранять и приумножать традиции предшествующих поколений.

Краеведение рассматривается как одно из эффективных средств изучения истории родного города, района, края, области, а также как одна из форм общественно-полезной деятельности обучающихся.

1.4. Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здесь Родины моей исток» раскрывает перед обучающимися яркий спектр изучения своей малой Родины, рождает эмоциональные реакции, чувство удивления и восторга красотой нашего родного края. Изучая особенности своей малой Родины, мы открываем для себя возможность прикоснуться ко всему миру, тем самым прививая любовь и патриотизм от истоков до сегодняшних дней.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здесь Родины моей исток» разработана с учетом Региональной программы развития воспитательный компонент в общеобразовательных организациях Оренбургской области.

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-14 лет с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся данного возраста (Приложение 1,2). Состав группы формируется в рамках лагеря дневного пребывания.

1.6. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Моя малая Родина» рассчитана на 21 день – 9 часов.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Используются такие формы организации деятельности, как групповая и индивидуальная. Среди форм проведения занятий предпочтения отдается следующим: беседа, викторина, практическое занятие, творческая встреча, экскурсия. Приоритет отдается таким формам преподавания, как экскурсия-прогулка, лекция, беседа, виртуальная экскурсия, городская экскурсия, практическое занятие – проект или исследование.

Практически каждое занятие по темам программы, включает как теоретическую, так и практическую часть. Теоретические сведения — это повтор пройденного материала, объяснение нового. Теоретический материал сопровождается показом наглядного материала, преподносится в виде рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к детям.

Основное место на занятии отводится практической части. Нагрузка во время занятий распределена в соответствии с силами и возможностями детей. Занятия спланированы таким образом, чтобы в итоге ребенок смог увидеть результат своей работы (проект или исследование). Это необходимо и для того, чтобы можно было провести сравнительный анализ работы, важный не только для педагога, но и для детей.

Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здесь Родины моей исток» 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, эссе и творческие проекты, презентации с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ и др.) и технических средств обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Моя малая Родина» 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 данной программы – создание условий для освоения базовых знаний, умений и навыков в области обучения основам краеведения и экскурсионного дела.

Задачи:

Воспитательные:

– формирование чувства патриотизма, гражданственности;

- формирование эстетического отношения к действительности, трудолюбия, аккуратности, усидчивости, терпения;
- воспитание умения довести начатое дело до конца, взаимопомощи при выполнении работы;
- привитие основ культуры труда.

Развивающие:

- развитие моторных навыков, образного мышления, внимания;
- развитие познавательного интереса к историческому прошлому своего народа, своим корням;
- формирование эстетического и художественного вкуса;
- развитие фантазии, творческих способностей.

Образовательные:

- углубление и расширение знаний об истории и развитии родного города;
- изучение названий улиц в старом и новом воспроизведении;
- изучение правил безопасности поведения во время пеших экскурсий;
- усвоение начальных знаний и навыков проектной и исследовательской работы.

3. Содержание программы.

3.1 Учебный план

№ п/п	Тема	Количество			Формы аттестации контроля
		Всего часов	Теори я	Практик а	
	Раздел 1. Введение в общеобразовательную программу «Здесь Родины моей исток»				
1.1	Вводное занятие. «Моя малая Родина – город Бузулук»	1	1	-	Опрос В дистанционном формате: опрос
	Раздел 2. «История родного города»				
2.1	Улицы моего города.	2	2	-	Беседа В дистанционном формате: виртуальная беседа
2.2	Архитектура города. Памятники. Экскурсии по городу.	2	-	2	Беседа В дистанционном формате: виртуальная беседа
	Раздел 3. «Мы в Бузулуке рождены и в город свой мы влюблены»				
3.1	Диво дивное, мой Бузулук!	2	-	2	Беседа В дистанционном формате: виртуальная беседа
	Раздел 4. «Творческий проект»				
4.1	Выполнение творческого проекта «Мой город родной, Бузулук»	2	1	1	Презентация В дистанционном формате: онлайн-презентация
Итого:		9	4	5	

3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Моя малая Родина»

Тема 1.1. Вводное занятие. «Моя малая Родина – город Бузулук». Техника безопасности во время пеших экскурсий.

Теория: Презентация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здесь Родины моей исток». Цель и задачи обучения по программе. Вводный инструктаж по технике безопасности во время пеших экскурсий. Заполнение журнала по технике безопасности.

Практика: Коммуникативные игры на знакомство. Презентация «Родной мой город Бузулук» (интересные факты о городе).

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

Раздел 2. «История родного города»

Тема 2.1. Улицы моего города.

Теория. Знакомство с историей «Улицы старого города Бузулука» их историческое название (Ул. Галактионова, ул. М. Горького, ул. Ленина, ул. 1 Мая, ул. Кирова, ул. Октябрьская, ул. Отакара Яроша. ул. Чапаева).

Виртуальная экскурсия по улицам города «Бузулук - наш город»: Водонапорная башня; Троицкий парк; Женская гимназия; Мемориал Победы и воинской славы; Обелиск воинам-землякам, погибшим на фронтах Великой Отечественной войны; Скульптура «Скорбящая мать».

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

Тема 2.2. Архитектура города. Памятники. Экскурсии по городу.

Практика. Пешая экскурсия по району железнодорожного вокзала г. Бузулука: Памятник «Воину-освободителю» (Привокзальная площадь); Здание железнодорожного вокзала; Производственное здание вагонное депо (железнодорожная станция).

Пешая экскурсия: «История школы в истории великой страны (история основной общеобразовательной школы №9). Памятная стела ученикам и учителям школы №83, погибшим в годы Великой Отечественной войны.

Заполнение журнала по технике безопасности во время экскурсий по городу.

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

Раздел 3. «Мы в Бузулуке рождены и в город свой мы влюблены»

Тема 3.1. Диво дивное, мой Бузулук!

Практика. Виртуальная экскурсия: «Из истории Бузулука» (здание

«Педагогического колледжа»; здание «Бузулукского лесхоз-техникума»; магазин «Центральный»; здание Бузулукского краеведческого музея; Школа № 6 им. А.С. Пушкина; здание Бузулукского музыкального колледжа; здание типографии и МБУДО «ЦДТ «Радуга»). Эссе на тему: «История нашего города».

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

Раздел 4. «Творческий проект»

Тема 4.1. Выполнение творческого проекта «Мой город родной, Бузулук»

Теория. Понятие проект. Особенности оформления проекта, актуализация собранной информации.

Практика. Разработка проекта: сбор и переработка информации по проекту. Оформление проекта и защита.

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

4. Планируемые результаты

Программа ориентирована на достижение трех видов результатов: личностных, метпредметных, предметных.

Личностные результаты:

- сформированы чувства патриотизма, гражданственности;
- сформировано эстетическое отношение к действительности, трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение;
- сформировано умение довести начатое дело до конца;
- привиты основы культуры труда.

Метапредметные результаты:

- развиты моторные навыки, образное мышление, внимание;
- развит познавательный интерес к историческому прошлому своего народа, своим корням;
- сформирован эстетический и художественный вкус;
- развиты фантазия, творческие способности.

Предметные результаты:

- углублены и расширены знания об истории и развитии родного города;
- знают названий улиц в старом и новом воспроизведении;
- знают правила безопасного поведения во время пеших экскурсий;
- усвоены начальные знания и навыки проектной и исследовательской работы.

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
Раздел 1. «Введение в общеобразовательную программу «Моя малая Родина»								
1.	Согласно расписанию			Беседа В дистанционном формате: беседа	1	Вводное занятие. «Моя малая Родина – город Бузулук». Техника безопасности во время пеших экскурсий.	Учебный кабинет	Беседа В дистанционном формате: Беседа
Раздел 2. «История родного города»								
2.				Презентация. Беседа. В дистанционном формате: Беседа, просмотр презентации	1	Улицы моего города. Знакомство с историей «Улицы старого города Бузулука»	Учебный кабинет	Беседа. В дистанционном формате: Беседа
3.				Виртуальная экскурсия. Беседа. В дистанционном формате: Беседа, просмотр виртуальной экскурсии	1	Улицы моего города. Виртуальная экскурсия по улицам города «Бузулук - наш город»	Учебный кабинет	Беседа. В дистанционном формате: Беседа
4.				Пешая экскурсия. Беседа. В дистанционном формате: Беседа, просмотр виртуальной	1	Архитектура города. Памятники. Экскурсии по городу. Пешая экскурсия по району железнодорожного	Улицы города	Беседа. В дистанционном формате: Беседа

				экскурсии		вокзала г. Бузулука		
5.				Пешая экскурсия. Беседа. В дистанционном формате: Беседа, просмотр виртуальной экскурсии	1	Архитектура города. Памятники. Экскурсии по городу. Пешая экскурсия: «История школы в истории великой страны (ООШ №9)»	Улицы города	Беседа. В дистанционном формате: Беседа
Раздел 3. «Мы в Бузулуке рождены и в город свой мы влюблены»								
6.				Беседа. Виртуальная экскурсия. Разработка эссе. В дистанционном формате: Беседа, просмотр виртуальной экскурсии. Разработка эссе.	1	Диво дивное, мой Бузулук! Виртуальная экскурсия: «Из истории Бузулука». Эссе на тему: «История нашего города».	Учебный кабинет	Эссе. В дистанционном формате: онлайн работа – эссе.
7.				Беседа. Виртуальная экскурсия. Разработка эссе. В дистанционном формате: Беседа, просмотр виртуальной экскурсии. Разработка эссе.	1	Диво дивное, мой Бузулук! Виртуальная экскурсия: «Из истории Бузулука». Эссе на тему: «История нашего города».	Учебный кабинет	Эссе. В дистанционном формате: онлайн работа – эссе.
Раздел 4. «Творческий проект»								

8.				Беседа. Разработка творческого проекта. В дистанционном формате: Беседа. Разработка творческого проекта.	1	Выполнение творческого проекта «Мой город родной, Бузулук». (Особенности оформления проекта, актуализация собранной информации).	Учебный кабинет	Творческий проект. В дистанционном формате: онлайн разработка творческого проекта.
9.				Защита творческого проекта. Подведение итогов. В дистанционном формате: Защита творческого проекта. Подведение итогов.	1	Выполнение творческого проекта «Мой город родной, Бузулук». Защита проекта.	Учебный кабинет	Творческий проект. В дистанционном формате: онлайн презентация творческого проекта.

2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение: стол и стулья для детей и педагога, магнитная доска и магниты.

Необходимые инструменты и приспособления: карандаш, ластик, линейка, ручка, фломастеры, краски и кисточки, листы бумаги, файлы и скоросшиватели.

Дидактическое обеспечение курса: подборки рисунков и фотографий улиц города, известных людей и событий, их описание.

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 туристско-краеведческой направленности программы.

3. Формы аттестации/контроля по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Моя малая Родина»

Срок реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Моя малая Родина» 21 день.

Формы аттестации/контроля:

- входной контроль: проводится в форме опроса, с целью оценки исходного уровня знаний детей перед началом образовательного процесса;
- итоговая аттестация по итогу освоения программы проводится в форме выполнения практических заданий, презентации творческих работ, защиты мини-проектов с целью оценки качества обученности учащихся по завершению обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Формы предъявления результатов: эссе, творческие проекты, исследования.

Формы фиксации результатов: грамоты, дипломы, исследовательские работы, проекты, учет выполненных работ, анкеты, результаты тестирования.

4. Оценочные материалы

Для оценки результативности реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Моя малая Родина» разработаны оценочные материалы (Приложение 2).

5. Методические материалы

Реализация данной программы начинается с набора детей в группу. Набор свободный, без предварительной подготовки. Данная особенность

позволяет реализовать себя любому ребенку вне зависимости от его практических умений. Вначале обучения проводится входной контроль, необходимый для того, чтобы определить индивидуальные умения и способности детей. Анализируется деятельность обучающихся на первых занятиях. Анализ проводится по сводной ведомости контроля и оценки знаний, умений и навыков обучающихся. (Приложение 2). Данная ведомость используется также для анализа деятельности на итоговом контроле.

В дальнейшей работе используются все виды деятельности, развивающие личность: познание, учение, общение, творчество, проект, исследование.

При этом соблюдаются следующие *правила*:

- виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направлены на реализацию личных интересов членов группы;
- деятельность должна соответствовать возможностям отдельных личностей;
- необходимо учитывать основные черты коллективной деятельности: разделение труда, кооперацию детей, взаимозависимость, сотрудничество детей и взрослых.

При определении содержания деятельности учитываются следующие *принципы*: воспитывающего характера исследования; научности (соблюдение терминологии, символики, установленной размерности); связи теории с практикой (практике отводится большая часть учебного времени); систематичности и последовательности; доступности и посильности; сознательности и активности; наглядности; прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех вышеперечисленных принципов).

В процессе обучения используются следующие *педагогические приемы*:

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссия);
- организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание);
- стимулирования и коррекции (поощрение, похвала, оценка, взаимооценка и т.д.);
- сотрудничества, позволяющего педагогу и обучающемуся быть партнерами в увлекательном процессе образования;
- свободного выбора, когда детям предоставляется возможность выбирать для себя направление работы на занятии.

Методы обучения - словесные, наглядные, практические, а чаще всего их сочетание. Занятия по темам программы включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретические сведения – это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к детям. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у детей

интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятии используются все известные виды наглядности: показ иллюстраций, рисунков, проспектов, журналов и книг, фотографий, виртуальных экскурсий, которые дают достаточную возможность детям закрепить их в практической деятельности.

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, журналы, подборки книг, 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.

Электронные образовательные ресурсы:

<https://pioneria2022.wixsite.com/website/post/виртуальная-экскурсия-архитектурный-стиль-зданий-в-городе-бузулуке>

<https://pioneria2022.wixsite.com/website/post/музей-в-чемодане>

<https://pioneria2022.wixsite.com/website/post/виртуальная-экскурсия-по-памятным-местам-военного-бузулука>

<https://pioneria2022.wixsite.com/website/post/виртуальная-экскурсия-по-архитектурным-зданиям-города-бузулука>

<https://pioneria2022.wixsite.com/website/post/виртуальная-экскурсия-православный-бузулук>

<https://avdeychev-photo.ru/blog/62-buzuluk>

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/12/22/prezentatsiya-moy-gorod-buzuluk>

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 «Моя малая Родина».

Данная программа воспитания рассчитана на одну лагерную смену.

2. Характеристика творческого объединения

Деятельность объединения «Моя малая Родина» имеет туристско-краеведческую направленность.

Количество учащихся объединения составляет 1 группа – 15 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 Сергеева Екатерина Дмитриевна

№п/п	Ориентировочная 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 используемой литературы

Литература для педагога.

1. Индисова Т.Г. Подготовка и проведение экскурсии. Методическое пособие; Великий Устюг - 2016 г.;
2. А. В. Смелякова; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского Экскурсоведение [Электронный ресурс]: учебное пособие Омск: Изд-во ОмГУ, 2015 г.;
3. Н.В. Шварева, Третьякова Н.И. Современные образовательные практики от детского сада до профессионального образования //Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2016.
4. М.К. Акользина «Краеведческая работа в системе дополнительного образования с использованием дистанционных технологий» www.gramota.net/materials/4/2017/1/1.html
5. Музейный вестник. Вып. 26 [Электронный ресурс] / Н.В. Овчинникова, Челяб. гос. ин-т культуры.— Челябинск: ЧГИК, 2018 .— 173 с. — ISBN 978-5-94839-671-2 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/675746>
6. Духовно-нравственное развитие и воспитание младших школьников: Методические рекомендации. В 2-х ч. – М.: Просвещение, 2011. – (Работаем по новым стандартам).
7. Данилюк А.Я., Логинова А.А. Программа духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на ступени начального общего образования – М.: Просвещение, 2012.–32 с. – (Работаем по новым стандартам).

8. Альтов В. Г. Бузулук. — Челябинск, 1980. — 128 с.
9. А.Н. Кириллова. «Мой город родной и старинный». — Бузулук, 1997. — 46 с.
10. Библиотечка «Земля Бузулукская», выпуск первый — «...И повелела крепость заложить...». — Бузулук, 2006. - 91 с.
11. Библиотечка «Земля Бузулукская», выпуск второй — «Городу герб иметь...». — Бузулук, 2007. - 115 с.
12. «Бузулук: история в событиях и лицах», книга 1 — «На пути в «Полуденную Азию». — Бузулук, 2008. - 148 с.

Литература для обучающихся.

1. Арефьев В.А. Альманах «Незабвенный, прославленный город».- Бузулук, 2006.- 174 с.
2. Город славный, город древний (История Бузулука в очерках, рассказах, документах и воспоминаниях). — Бузулук, 2006. -228 с.
3. Логачева П.А. Бузулук моего детства и юности.- Бузулук, 1999.- 57 с.
4. Шестаков А.Н. Были старого Бузулука.- Бузулук, 1995.-57 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 даёт 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, лишёнными непосредственной наглядности, присущей восприятию и представлению. Это новое содержание

мышления в младшем школьном возрасте задаётся 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.

Всё 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.

**Диагностический инструментарий для оценки результативности
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Моя малая Родина»**

Входной контроль.

Тест «История родного города»

Задание - из предложенных вариантов выбери правильный (каждый правильный ответ – 1 балл).

Критерии оценки:

менее 3 баллов – низкий уровень знаний;

3-5 баллов – средний уровень знаний;

6-10 баллов – высокий уровень знаний.

№	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Кто такой краевед?	А - человек, который изучает родной край. Б - путешественник В - житель Бузулука	А
2	Почему Бузулук называли Бузулуком?	А - по названию реки Бузулук, на берегах которой был основан город Б – расшифровывается: отчий милый сердцу край В – По названию пшена из которого варили бузу и лук, которым заедали.	В
3	На какой фотографии изображена Водонапорная башня?	  А Б	А
4	Как называется этот твоя малая Родина?	А - Челябинская область Б – Московская область В – Оренбургская область	В
5	В каком году был основан город Бузулук?	А – 1812 г. Б – 1736 г. В – 1612 г.	Б
6	Кем был основан город Бузулук?	А – В.А. Сухомлинский Б – И.К. Кирилов В – Д.С. Лихачев	Б
7	Бузулук, единственный город в СССР, награжден иностранным орденом. Что это за	А – Чехословацкий орден «Красная Звезда» (1972 г.) Б – Английский орден славы (1897) В – Китайский орден благочестия	А

	орден?	(1936)	
8	Назовите полное имя одного из первых Маршалов Советского Союза, родиной которого является город Бузулук, в честь которого названа одна из главных улиц, раньше носящая название Базарный проезд.	А – А.В. Суворов Б – М.И. Кутузов В – А.И. Егоров	В
9	Назовите имя героя гражданской войны, чей штаб располагался в здании музыкального училища и в честь которого переименована улица, на которой располагается это здание.	А – В.И. Чапаев Б – Л.Н. Толстой В – Ю.В. Романенко	А

Итоговый контроль

Тест «Я юный краевед»

Задание - из предложенных вариантов выбери правильный (каждый правильный ответ – 1 балл).

Критерии оценки:

Критерии оценки:

менее 3 баллов – низкий уровень знаний;

3-5 баллов – средний уровень знаний;

6-10 баллов – высокий уровень знаний.

№	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Главный город твоей области?	А – Москва Б - Оренбург В - Бузулук	Б
2	Кто такие - предки?	А – Твои соседи Б – Твои ровесники В – Твои прабабушки, прадедушки	В
3	Кто такие - потомки?	А – Твои одноклассники Б – Твои будущие дети и внуки В – Твои родители	Б

4	Во время Великой Отечественной войны жители Оренбуржья?	А - Воевали на фронтах Б - Трудились в тылу В - Прятались в лесах	А
5	Каким народным промыслом славится твой родной край?	А - Вязанием пуховых платков Б - Росписью глиняной посуды	А
6	В твоём родном крае добывают или перерабатывают?	А - золото Б - нефть В - латунь	Б
7	Какой герб в твоём городе?	 А Б В	А
8	Для написания какой знаменитой повести А.С. Пушкин приезжал в Оренбуржье и обращался к историческим и географическим очеркам об оренбургском крае?	А – «Пиковая дама» Б – «Капитанская дочка» В – «Метель»	Б
9	В Бузулуке, в самом центре города, установлен бюст какому известному космонавту?	А – В.В. Терешкова Б – Ю.В. Романенко В – Ю.А. Гагарин	Б
10	Жемчужина Оренбургской области?	А – Вокзал Б – Центральная площадь В – Бузулукский бор	В
11	В каком году был построен железнодорожный вокзал?	А – 1874 Б – 1926 В – 1736	А

**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. 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.