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

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» мая 2023 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МБУДО «ЦДТ
«Радуга»
_____ О.Ю. Гостева
Приказ № 01-07/29
от «29» мая 2023 г.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Музыкально-ритмическая гимнастика»

Возраст детей: 6 - 18 лет
Срок реализации: 21 день (одна лагерная смена)

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

Бузулук, 2023 г.

Содержание

			Стр.
I.	**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**		**3**
1.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**		3
	1.1.	Направленность программы	3
	1.2.	Уровень освоения программы	6
	1.3.	Актуальность программы	6
	1.4.	Отличительные особенности программы	6
	1.5.	Адресат программы	6
	1.6.	Объем и сроки освоения программы	6
	1.7.	Формы организации образовательного процесса	6
	1.8.	Режим занятий	7
2.	**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**		7
3.	**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**		8
	3.1.	Учебный план	8
	3.2.	Содержание учебного плана	9
4.	**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**		9
II.	**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**		10
1.	**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**		10
2.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**		12
3.	**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**		13
4.	**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**		13
5.	**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**		13
6.	**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**		17
7.	**ПРИЛОЖЕНИЯ**		18
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся		18
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Музыкально ритмическая гимнастика»		34
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)		35
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)		37

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

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

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

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

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

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

– Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

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

– Постановление 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»;

– Постановление 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»)*;

– Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16» (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);

– Приказ 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»;

– Приказ №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»;

– Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ 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);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий».

Методические рекомендации:

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая

детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

– Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (http://form.instrao.ru);

– Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

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

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

1.4. Отличительные особенности программы

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

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 6-18 лет с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста, которые посещают лагерь с дневным пребыванием. (Приложение 1)

1.6. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Музыкально-ритмическая гимнастика» рассчитана на одну лагерную смену – 21 день. Предполагаются занятия с детьми 2 раза в неделю. Общее количество часов по программе составляет 9 часов.

1.7. Формы организации образовательного процесса

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

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

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

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

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по два академических часа. Продолжительность занятия – 45 минут. Перемена между занятиями – 10 минут.

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

2. Цель и задачи программы

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

В процессе освоения программы решаются следующие основные **задачи**:

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

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

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

Содержание программы

3.1.Учебный план

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

3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие.

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

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

Тема 2. Ритмическая гимнастика.

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

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

Тема 3. Итоговое занятие.

Практика. Отчетные показательные выступления.

4. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны уметь:

- выполнять комбинации построения и перестроения;
- быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую;
- выполнять комбинации гимнастических упражнений;
- анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов;
- объединяться для коллективных композиций;
- владеть своим телом.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

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

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

2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы

Для эффективного образовательного процесса необходимы:

1. Техническое оборудование:

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

2. Дидактические материалы:

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

3. Информационное обеспечение:

- интернет-источники;
- ПК и доступ к сети Интернет;
- Мессенджеры «Сферум», «ВКонтакте».

Цифровые образовательные ресурсы, образовательные сервисы.

Динамика показателей ГРВ-графии у юных спортсменов по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойному мини-трампу	/sites/sdush1.centerstart.ru/files/dinamika_pokazateley_grv_-_grafii.pdf
Основы методики развития гибкости и координации движения у гимнасток	http://sdush1.centerstart.ru/sites/sdush1.centerstart.ru/files/mahmutova_g.r._2016.pdf
Разработка экспресс – программ медико – биологического и психологического сопровождения юных акробатов и батутистов на основе изучения динамики показателей комплексного контроля	/sites/sdush1.centerstart.ru/files/metdichka2.pdf
Развитие скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста, занимающихся спортивной акробатикой	/sites/sdush1.centerstart.ru/files/metodichka1.pdf
Техника упражнений с	http://sdush1.centerstart.ru/sites/sdush1.centersta

лентой в художественной гимнастике	rt.ru/files/voytenko_2017.pdf
Методическая разработка	http://sdush1.centerstart.ru/sites/sdush1.centerstart.ru/files/metodicheskaya_razrabotka_shulga_o.n.pdf

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

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

3. Формы аттестации/ контроля

Виды контроля

Время проведения	**Формы контроля**
Входной контроль	
В начале изучаемого материала	опрос
Текущий контроль	
После изучения тем программы	Практические задания
Промежуточная аттестация в форме итогового контроля	
В конце курса обучения	Практические задания

Формы фиксации результатов: грамоты, дипломы

4. Оценочные материалы

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

5. Методические материалы

Этапы занятия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Структура занятия ритмической гимнастики

Часть комплекса	Преимущественная направленность упражнений
Подготовительная.	1. На осанку. 2. Виды ходьбы, музыкальные образы. 3. Танцевальные шаги. 4-6. Упражнения общего воздействия.
Основная.	1. Для мышц шеи.

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

Приемы и методы организации учебного процесса

Методы проведения занятий:

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

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

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

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

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

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

Методика обучения предполагает увлекательность подачи и доступность восприятия детьми теоретического материала, находящегося в непосредственной связи с выполнение практического задания, что способствует наиболее эффективному усвоению программы. При этом в конце каждого занятия виден результат как общей, так и индивидуальной

работы, чему способствует подробному обсуждению итогов. Важным условием для успешного выполнения программы является организация комфортной творческой атмосферы на всех занятиях, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества между педагогом и обучающимися.

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

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

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

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

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

Проведение зрительной гимнастики обязательный элемент занятия. Выполняются упражнения совместно с педагогом и под его контролем.

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

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

6. Список литературы

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

Приложение 1

Возрастные и психологические особенности детей

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

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

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

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

Конструирование, как вид деятельности, хорошо развивает логическое мышление. Здесь важным моментом является складывание по схеме-образцу, начиная с простых узоров. В данной деятельности развиваются все анализаторы, что очень важно для гармоничного развития психики ребёнка. Мышление в данном возрасте становится словесно-логическим (познание через понятия, слова, рассуждения), то есть дошкольник способен понимать связи предметов и явлений, которые невозможно представить в наглядной форме и может устанавливать причинно-следственные отношения между событиями и действиями.

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

Ведущей деятельностью старших дошкольников остаётся сюжетно-ролевая игра (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, Л.И. Божович, Л.А. Венгер, М.И. Лисина и др.). В ней ребёнок берёт на себя роль взрослого, выполняя его социальные и общественные функции. Дети могут распределять роли до начала игры и строить своё поведение, придерживаясь роли. Игровое пространство усложняется, в нём может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию.

Наряду с сюжетно-ролевой игрой к концу дошкольного возраста у детей появляются игры с правилами: прятки, салочки, круговая лапта и др. Умение подчиниться правилу формируется в процессе ролевой игры, где любая роль содержит в себе скрытые правила. К концу дошкольного возраста у ребёнка в игре формируются новообразования, которые становятся основой формирования учебной деятельности в младшем школьном возрасте.

В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов; зарождаются новые социальные потребности: потребность в уважении и признании взрослого и потребность в признании сверстников. У старших дошкольников активно проявляется интерес к коллективным формам деятельности; возникает новый (опосредованный) тип мотивации – основа произвольного поведения; ребёнок усваивает определенную систему социальных ценностей; моральных норм и правил поведения в обществе, в некоторых ситуациях он уже может сдерживать свои непосредственные желания и поступает не так как хочется в данный момент, а так как надо. Например, хочется ребёнку посмотреть мультики, но мама просит поиграть с младшим братом или сходить в магазин.

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

Одно из важнейших условий развития самосознания в дошкольном возрасте – расширение и обогащение индивидуального опыта ребёнка. Говоря об индивидуальном опыте, мы имеем ввиду общий результат умственных и практических действий, которые ребёнок сам предпринимает в окружающем мире.

Также важным условием формирования самосознания является умственное развитие ребёнка. Это, прежде всего, способность осознавать факты своей внутренней и внешней жизни, обобщать свои переживания и проговаривать их.

В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребёнка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения.

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

В старшем дошкольном возрасте общение со сверстниками имеет внеситуативно-деловую форму. Основное стремление некоторых дошкольников – жажда сотрудничества, которая возникает в играх с правилами. «Эта форма общения способствует развитию осознания своих обязанностей, поступков и их последствий, развитию произвольного, волевого поведения, что является необходимым условием для последующей учебной деятельности».

Формирование всё более точных и полных представлений о физических, интеллектуальных и личностных качествах не только сверстников, но и самого себя, сопоставление результатов своей деятельности с результатами других детей, подводит ребёнка к развитию его Я-образа. Это происходит на основе установления связей между индивидуальным опытом ребенка и информацией, которую он получает в процессе общения.

Далее происходит структурирование Я-концепции, под которой следует понимать «теоретическую картинку самого себя (А.А. Реан); форму переживания человеком своей личности (А.Д. Леонтьев); систему представлений о себе, сопряжённую с самооценкой (Р. Берне)». [5] В возрасте 5-6 лет ребёнок узнаёт и дифференцирует свои личностные качества. В это время потребность в самоизменении может выражаться не только вербально, но и с помощью приложения реальных усилий. У детей старшего дошкольного возраста «слова «надо», «можно», «нельзя» становятся основой для саморегуляции. Эти слова-нормативы сначала мысленно произносятся самим ребёнком, затем постепенно формируются умения учитывать их в собственном поведении, а также в поведении другого человека, учитывать его чувства и мысли».

Наряду с «осознаванием» себя, ребёнок старшего дошкольного возраста начинает претерпевать процесс «самооценивая» – оценки собственных поступков с точки зрения нормативных эталонов. Вследствие ограниченности адекватного знания своих возможностей ребёнок первоначально на веру принимает оценку себя другими людьми, отношение к себе и уже оценивает себя как бы через призму отношения к себе. Немалую роль играет то положение, которое он занял в группе детей (что тоже, чаще

всего, происходит с подачи взрослого). В самооценке дошкольника находят отражение развивающиеся у него чувства гордости и стыда.

Самооценка может быть адекватной, заниженной или завышенной, и переход из одного состояния в другое – её динамичность – естественна в условиях её начального этапа формирования. Положительная самооценка основана на самоуважении, ощущении собственной ценности и положительного отношения ко всему, что входит в круг представлений о самом себе. Отрицательная самооценка выражает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности. Установлено, что тенденцию к переоценке чаще обнаруживают «непопулярные» в группе дети, а недооценку – наоборот, «популярные», эмоциональное самочувствие которых достаточно хорошее. Задача воспитателя и родителей – создать условия для формирования адекватной самооценки, для осознания детьми реальных собственных возможностей в той или иной деятельности.

Богаче по содержанию становится общение ребёнка с взрослым, к концу старшего дошкольного возраста складывается новая для дошкольного возраста внеситуативно-личностная форма общения. Ведущим в общении становится познавательный мотив. Информация, которую ребёнок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес. Ребёнок делится с воспитателем своими мыслями, планами, впечатлениями. В этом общении происходит «социальное взросление дошкольника, формируются социально-ценностные ориентации, осознаётся смысл событий, развивается готовность к новой социальной позиции школьника. В организации процесса воспитания присутствуют две тенденции. Одна из них – нисходящая: от подражания взрослому к собственному поведению. Обретая в контакте со взрослыми представления о необходимых результатах человеческой деятельности, разделяя чувства, рождающиеся в общении и совместной деятельности с ними, ребёнок приобщается к ценностям взрослых людей. Другая тенденция – восходящая: от рождающихся в самой деятельности ребёнка представлений, намерений, эмоций к рождению мотивов более высокого уровня, которые оцениваются взрослыми. Ориентация на свою значимость для других даёт ребёнку возможность полноценно участвовать в совместных делах, содействует приобщению к ценностям и средствам человеческой жизнедеятельности».

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

«Ребёнок к 6-7 годам начинает переживать себя в качестве социального индивида, и у него возникает потребность в новой жизненной позиции и в

общественно значимой деятельности, обеспечивающей эту позицию. Это новообразование подводит к кризису семилетнего возраста. У ребёнка появляется желание занять значимое для мира «взрослых» место в жизни, в их деятельности… У ребёнка появляется «внутренняя позиция», которая в дальнейшем будет присуща человеку на всех этапах его жизненного пути и станет определять его отношение не только к себе, но и к занимаемому им положению в жизни». Советские психологи Л.С. Выготский и А.В. Запорожец неоднократно подчеркивали, что в старшем дошкольном возрасте ребёнок переходит от ситуативного поведения к деятельности, подчиненной социальным нормам и требованиям, и очень эмоционально относится к последним. В этот период вместо познавательного типа общения на первый план выступает личностный, в центре которого лежит интерес к человеческим взаимоотношениям.

На шестом году жизни у ребёнка появляется способность ставить цели, касающиеся его самого, его собственного поведения. Это новое изменение в деятельности и её целях называется произвольностью психических процессов и имеет решающее значение и для успешности последующего школьного обучения, и для всего дальнейшего психического развития. [5]

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

Таким образом, старший дошкольный возраст – это сложный многогранный процесс, за период которого ребёнок проходит большой путь в овладении социальным пространством с его системой нормативного поведения в межличностных отношениях с взрослыми и детьми. Ребёнок осваивает правила адекватного взаимодействия с людьми и в благоприятных для себя условиях может действовать в соответствии с этими правилами. Дошкольник отличается ещё большими физическими и психическими возможностями. Их отношение со сверстниками и взрослыми становятся сложнее и содержательнее, на первый план выступает личностный тип общения, в центре которого лежит интерес к человеческим взаимоотношениям.

Возрастные и психологические особенности детей младшего школьного возраста (7-10 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 (10-11 лет-14-15 лет)

Согласно многим периодизациям психического развития личности, подростковый возраст определяется периодом жизни человека от 11-12 до 14-15 лет – периодом между детством и юностью. Это один из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием.

В физиологическом развитии подростковый возраст характеризуется тремя особенностями:

а) бурным ростом массы тела и отставанием в развитии сердечно-сосудистой системы, что приводит к диспропорции, обуславливающей быструю утомляемость, раздражительность;

б) половым созреванием, которое сопровождается развитием желез внутренней секреции, повышенной возбудимостью, что усложняет работу с подростками;

в) развитием и завершением окостенения скелета и костно-мышечной системы, что оказывает существенное влияние на развитие телосложения подростка.

Социальный статус подростка остается прежним. Все подростки продолжают учиться в школе и находятся на иждивении родителей или государства. Отличия отражаются скорее во внутреннем содержании. Иначе расставляются акценты: семья, школа и сверстники приобретают новые значения и смыслы.

Сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию.

Конечно, подростку еще далеко до истинной взрослости – и физически, и психологически, и социально. Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные с взрослым права. Новая позиция проявляется в разных сферах, чаще всего – во внешнем облике, в манерах.

Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости возникает и чувство взрослости – отношение подростка к себе как к взрослому, представление, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста.

К старшему подростковому возрасту взрослый для ребенка начинает играть роль помощника и наставника. В учителях ребята начинают ценить не только личностные качества, но и профессионализм, разумную требовательность.

Стремление к взрослости и самостоятельности подростка часто сталкивается с неготовностью, нежеланием или даже неспособностью взрослых (прежде всего – родителей) понять и принять это. Особенно характерен в этом отношении младший подростковый возраст.

Для этого возраста часто характерным является определенное отчуждение от взрослых и усиление авторитета группы сверстников. Такое поведение имеет глубокий психологический смысл. Чтобы лучше понять себя, необходимо сравнивать себя с подобными. Активные процессы самопознания вызывают огромный интерес подростков к своим сверстникам, авторитет которых на определенный период времени становится очень сильным. В отношениях со сверстниками младшие подростки отрабатывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социальных отношений.

В своей среде, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя. В процессе общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания, взаимодействия и взаимовлияния.

Стиль взаимоотношений подростка с родителями, существующий в семье, оказывает большое влияние на развитие личности и на формирование стиля отношений подростка к другим людям, в частности сверстникам. Авторитарный тип семейного воспитания приводит к тому, что подросток, где, как ему кажется, он ненаказуем, жестко общается со сверстниками, явно демонстрирует свою свободу, нарушая нормы поведения в общественных местах. С посторонними людьми такой подросток или беспомощно застенчив, или расхлябанно дурашлив и неуважителен. Подросток из семьи с попустительским стилем воспитания в своем поведении со сверстниками зависим от других, от внешних влияний. Если ребенок попадет в асоциальную группу, возможны наркомания и другие формы социально неприемлемого поведения. Демократический тип воспитания наилучшим образом влияет на формирование отношений со сверстниками. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности.

К старшему подростковому возрасту, расстановка акцентов вновь изменяется. Так, подросток к 13-15 годам уже становится более взрослым, ответственным. Начинает разрушаться внутригрупповое общение со сверстниками, происходит углубление и дифференциация дружеских связей на основе эмоциональной, интеллектуальной близости подростков.

В начале отрочества меняется внутренняя позиция по отношению к школе и к учению. Так, если в детстве, в младших классах, ребенок был психологически поглощен самой учебной деятельностью, то теперь подростка в большей мере занимают собственно взаимоотношения со сверстниками. Именно взаимоотношения становятся основой внутреннего интереса в отрочестве.

Однако, придавая особое значение общению, подросток не игнорирует и учебную деятельность. Подросток, подрастая, уже готов к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Такая готовность может быть одним из мотивов учения. Для подростка становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Подростку это импонирует, и он легче осваивает способы действия, когда учитель лишь помогает ему.

Важным стимулом к учению младших подростков является стремление занять определенное положение в классе, добиться признания сверстников. При этом для подростка продолжают иметь значение оценки, так как высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. В старшем отрочестве многие подростки испытывают потребность в профессиональном самоопределении, что связано с общей тенденцией этого возраста найти свое место в жизни. Поэтому стимулом к учению у них может выступать и истинный интерес к предмету, и прагматическая цель – необходимость

знания определенных предметов для поступления в другие учебные заведения.

Учебная деятельность, а также трудовая и общественно-организационная объединяются в общественно значимую деятельность, которая, по мнению В.В. Давыдова, становится ведущей в подростковом возрасте. Осознавая социальную значимость собственного участия в реализации этих видов деятельности, подростки вступают в новые отношения между собой, развивают средства общения друг с другом. Активное осуществление общественно значимой деятельности способствует удовлетворению потребности в общении со сверстниками и взрослыми, признанию у старших, самостоятельности, самоутверждению и самоуважению, согласно выбранному идеалу. В деятельности общения, а также общественно значимой деятельности происходят и возрастные психологические изменения у подростка.

Так, развитие интеллекта характеризуется тем, что подросток приобретает способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям (стадия формальных операций по Ж. Пиаже), которые мало доступны детям более младшего возраста. Часто период становления этой способности характеризуется феноменом теоретизирования. Задача школьного психолога – показать учителям и родителям значимость этого феномена для личностного развития подростков. Это связано с тем, «что он совпадает с периодом развития самосознания. В это время подростки и юноши начинают активно интересоваться проблемами общения, самосовершенствования, поиска смысла жизни, социальной справедливости и т. д. Нередко они выходят на уровень анализа вечных философских истин, не находя решения вопросов, стоящих перед ними».

Школьный психолог сталкивается иногда со значительными трудностями, когда явление теоретизирования необходимо отличить от симптоматики, свидетельствующей о психическом заболевании. В этом случае необходима консультация подростка у психоневролога. По данным психиатров, в подростковом возрасте нередко возникает шизофрения. Как отличить феномен теоретизирования от нарушения мышления при шизофрении? Нарушения мышления при шизофрении проявляются не только в резонерстве и повышенной рефлексии. При ней наблюдается ряд других явлений – разорванность мысли, логические соскальзывания, вычурность рассуждений, паралогизм, опора в рассуждениях на случайные, странные ассоциации, аутичность мышления, наплыв мыслей, остановка мыслей и т.д. Одновременно определенные нарушения затрагивают и другие сферы личности. Наблюдаются парадоксальность поступков, наличие странных интересов, эмоциональная уплотненность и прочее.

В подростковом возрасте качественным преобразованиям подвергается личность ребенка: развивается рефлексия, изменяется содержание самооценки, формируется чувство взрослости и др.

Развитие рефлексии характеризуется повышенной склонностью к самонаблюдению. Подросток ищет ответ на вопрос: каков он среди других. На основе рефлексии развивается самосознание – главная черта психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста.

Одной из форм проявления самосознания является чувство взрослости – стремление быть и считаться взрослым. Важным показателем чувства взрослости является наличие у подростков собственной линии поведения, определенных взглядов, оценок и их отстаивание, несмотря на несогласие взрослых, что часто приводит к конфликтам в семье.

У подростка также происходит формирование «Я-концепции» – системы внутренне согласованных представлений о себе. При этом процесс формирования «образа-Я» сопровождается сильным аффективным переживанием. Особого внимания заслуживает эмоциональный компонент самооценки подростка. Развитие самооценки связано с анализом своих переживаний, обусловленных как внешними, так и внутренними стимулами: собственными мыслями, ожиданиями, установками. Впервые подростки, изучая свой внутренний мир как бы со стороны, убеждаются в том, что они уникальны и неповторимы. Подобные мысли повышают у них обостренное чувство одиночества. В конце подросткового возраста, на границе с ранней юностью, представление о себе стабилизируется и образует целостную систему – «Я-концепцию». У части детей «Я-концепция» может формироваться позже, в старшем школьном возрасте. Но в любом случае это важнейший этап в развитии самосознания.

В подростковом возрасте происходит развитие интересов. Однако они еще неустойчивы и разноплановы. Для подростков характерно стремление к новизне. Так называемая сенсорная жажда – потребность в получении новых ощущений, с одной стороны, способствует развитию любознательности, с другой – быстрому переключению с одного дела на другое при поверхностном его изучении.

Практика показывает, что лишь у незначительного числа учащихся средних классов интересы перерастают в стойкие увлечения, которые затем развиваются в старших классах в период профессионального самоопределения. Часто виной тому является поведение родителей, которые не способствуют развитию стойких интересов у своих детей: подтрунивают над ними, когда у тех что-то не получается, внушают ребенку, что у него нет способностей к тому делу, которое его интересует.

Просветительская работа школьного психолога среди родителей способна помочь их детям сориентироваться в своих интересах для дальнейшего их развития.

Эмоциональная сфера подростков характеризуется поношенной чувствительностью. У младших подростков повышается тревожность в сфере общения со сверстниками, у старших – со взрослыми.

Типичными чертами подростков также являются раздражительность и возбудимость, эмоциональная лабильность. Особенно это характерно для

младших подростков, переживающих пубертатный кризис. Эмоции подростков более глубокие и сильные, чем у детей младшего школьного возраста. Особенно сильные эмоции вызывает у подростков их внешность. Повышенный интерес подростков к своей внешности составляет часть психосексуального развития ребенка в этом возрасте.

Итак, если подытожить возрастные особенности, то можно сказать, что подростковый возраст – период активного формирования мировоззрения человека – системы взглядов на действительность, самого себя и других людей. В этом возрасте совершенствуется самооценка и самопознание, что оказывает сильное влияние на развитие личности в целом. Самооценка, по мнению многих психологов, является центральным новообразованием подросткового возраста, а ведущей деятельностью является общение и общественно значимая деятельность. И из-за непонимания родителями детей возникают конфликты в общении. В связи с этим возникает неудовлетворенность в общении, которая компенсируется в общении со сверстниками, авторитет которых играет очень значимую роль. Возникает потребность в достойном положении в коллективе сверстников, стремление обзавестись верным другом, отвращение к необоснованным запретам. Подросток становится восприимчивым к промахам учителя. Кроме того, у него ярко выражена эмоциональность. Подросток ищет ответ на вопрос: каков он среди других, насколько он похож на них.

Психологические задачи подростков этого возраста могут быть определены как задачи самоопределения в трех сферах: сексуальной, психологической (интеллектуальной, личностной, эмоциональной) и социальной. Проблемы этого возраста могут быть связаны с поиском путей удовлетворения шести основных потребностей: физиологической потребности, дающей импульс физической и сексуальной активности подростков; потребности в безопасности, которую подростки находят в принадлежности к группе; потребности в независимости и эмансипации от семьи; потребности в привязанности; потребности в успехе, в проверке своих возможностей; наконец, потребности в самореализации и развитии собственного Я.

Возрастные и психологические особенности детей старшего школьного возраста (14-15 лет - 17-18 лет)

Старший школьный возраст совпадает со старшим подростковым возрастом и началом юности. Это сензитивный возраст для развития всех проявлений эмоциональной сферы: интенсивно реализуются и развиваются все те потенции эмоциональности, которые заложены в человеке от рождения. Недаром в народе говорят о «юношеской пылкости». Юношеские чувства становятся более зрелыми, устойчивыми, глубокими. Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется:

1. многообразием переживаемых чувств, особенно нравственных;

2. большей, чем у подростков, устойчивостью эмоций;
3. способностью к сопереживанию, т. е. способностью откликаться на переживания других, близких им людей;
4. появлением чувства любви.
5. развитием эстетических чувств, способностью замечать прекрасное в окружающей действительности. Развивается эстетическая восприимчивость к мягким, нежным, спокойным лирическим объектам. Это, в свою очередь, помогает старшеклассникам освободиться от вульгарных привычек, непривлекательных манер, способствует развитию чуткости, отзывчивости, мягкости, сдержанности. Эстетические чувства у них более сложны, чем у подростков. Но, с другой стороны, они могут приводить к оригинальничанию, незрелым и неправильным эстетическим представлениям, увлечению эрзац-культурой и т. п.

Гиссен Л. (1973) отмечает, что в связи с высоким уровнем развития высшей нервной деятельности, развитием всего организма у старших школьников наблюдаются значительные изменения в психике. У них более ярко проявляются интересы к определенной деятельности, непосредственно связанной, по их мнению, с привлекательной для них профессией, стремление к личному совершенствованию в избранном виде деятельности. Старшеклассники уже в достаточной степени способны сознательно управлять своими действиями: выполнять движения с требуемой координацией, мышечным напряжением, скоростью на протяжении относительно длительного времени, преодолевать утомление, чувство неуверенности, смущения, страха и т. д.

Учащиеся старших классов могут одновременно воспринимать сложные действия, состоящие из нескольких компонентов. Это качество, важно для уроков физической культуры, для понимания комбинаций упражнений в гимнастике, тактических и технических приемов в играх, сложных легкоатлетических упражнений (Гиссен Л., 1973).

Так же Пуни А.Ц. (1973) отмечает, что учащимся свойственно хорошо концентрировать свое внимание на отдельных деталях тех или иных упражнений для точного и подробного рассмотрения их, а также распределять его на несколько видов движений, если это необходимо, и легко переключают свое внимание с одного объекта на другой. По мнению Виноградова М.И. (1965) восприятия старших школьников отличаются большей организованностью, осмысленностью, целенаправленность. В наблюдениях за движениями учащиеся не ограничиваются внешней стороной движений, подмечают более скрытые существенные стороны физических упражнений. Они могут самостоятельно проводить анализ своих и показываемых движений. Однако наблюдения старшеклассников должны направляться учителем.

У старшеклассников восприятие собственных движений затруднено тем, что кинестетические ощущения, лежащие в основе восприятия

движений, не отличаются ни силой, ни четкостью («темные мышечные чувства», как назвал их И.М. Сеченов). При восприятии движений, выполняемых преподавателем или другими учащимися, зрительно часто невозможно понять такие важные компоненты движений, как усилие, темп, скорость, ритм и т. п.

Ткачук М.Г., Степаник И.А. отмечают, что в юношеском возрасте улучшается память. Но сравнительно небольшое количество часов, которое отводится на уроки физической культуры, и отсутствие специальной работы по совершенствованию умения запоминать движения не позволяют учащимся старших классов достичь значительных успехов в повышении эффективности двигательной памяти.

Маклаков А.Г. выделяет, что для юношей и девушек характерно абстрактно-логическое мышление. Учащиеся способны отвлекаться от конкретного движения, факта, предмета и выявлять наиболее существенные стороны связи между ними. Мыслительный процесс протекает у старших школьников с опорой на определенные понятия. Отличительной особенностью их мышления является строгая последовательность в суждениях и доказательствах.

Для учащихся старших классов характерно стремление критически подходить к различным доказательствам товарищей и учителей. Большая эмоциональность учащихся в сочетании с критичностью может вызвать у них излишнюю горячность в споре. Учителю нужно спокойно отнестись к такому спору и аргументировано разрешить его (Маклаков А.Г., 2001).

Леонтьев А.Н. (в 1931г.) изучал закономерности развития у детей двух основных видов памяти - непроизвольной и произвольной. В результате ему удалось установить особенности их преобразования в старшем школьном возрасте. В этом возрасте продуктивность непроизвольного запоминания замедляется и одновременно с этим увеличивается продуктивность опосредованного запоминания.

По мнению Голубевой Э.А. глубина мышления, его последовательность, точность и основательность обостряют чуткость учащихся к выражению мыслей, к речи. Они чутки к ошибкам в своей речи, а также в речи товарищей и преподавателей.

Ткачук М.Г., Степаник И.А. в своей книге описывают, что чувства старшеклассников отличаются глубиной, силой переживаний и разнообразием. В этом возрасте большого развития достигают моральные чувства. Старший школьник оценивает не только поступки, но и переживания и качества личности. Развиваются и углубляются чувства дружбы, коллективизма, понятие о собственном достоинстве.

Развитое чувство собственного достоинства также является хорошим стимулом для волевых действий на уроке при условии, что это чувство не переходит известных границ и не приводит к эгоизму и самовлюбленности.

Учащиеся старших классов остро воспринимают красивое. Это позволяет привлечь их внимание к таким важным вопросам физического

воспитания, как умение владеть своим телом, осанкой, а также заинтересовать многими упражнениями, на которые они до сих пор мало обращали внимания. Обострение эстетических чувств дает возможность легче решать вопросы, связанные со спортивным костюмом, обстановкой занятий (уборка зала, снарядов) и т.п. Учащиеся получают удовлетворение от урока, если в него входят упражнения, отличающиеся красивым оформлением, интересным ритмом и т.д. Музыкальное оформление занятий доставляет старшеклассникам большое удовольствие (Ткачук М.Г., Степаник И.А., 2010).

Лях В.И., Зданевич А.А. считают, что дети старшего школьного возраста не всегда умеют правильно владеть своими чувствами. У юношей и девушек можно наблюдать частые смены настроения, связанные с большой восприимчивостью в этом возрасте к различным явлениям жизни.

Характер и воля начинают формироваться рано, но в юношеском возрасте характер приобретает большую устойчивость и определенность.

В образе воспринимаемого человека любого возраста главными для подростка являются физические особенности, элементы облика, затем одежда и прическа и выразительное поведение (Куницина В.Н., 1995).

В школе встречаются учащиеся, которые переоценивают себя и нередко зазнаются. Такие ученики встречаются и среди спортсменов школы. Долг преподавателя - вовремя помочь таким учащимся. Помощь нужна и ученикам, не уверенным в своих силах. Часто причиной недооценки своих сил является отставание в учебе, а также слабое здоровье.

Ранняя юность - это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки.

Таким образом, можно сказать, что характерными особенностями юношеского возраста являются:

- Этический максимализм.
- Внутренняя свобода.
- Эстетический и этический идеализм.
- Художественный, творческий характер восприятия действительности.
- Бескорыстие в увлечениях.
- Стремление познать и переделать реальность.
- Благородство и доверчивость.

Это возраст установления эстетических критериев отношения к окружающему миру, формирования мировоззренческой позиции на основе выбора приоритетных ценностей. Восприятие характеризуется наличием этического барьера, который отбрасывает все воздействия, не согласующиеся с этическими нормами.

Ценностные приоритеты школьников определяются в такой иерархической последовательности:

Старшеклассники (9 класс):

1) любовь; 2) дружба; 3) Бог; 4) материальные блага; 5) семья; 6) музыка (мальчики -рок-музыка, девочки - отечественная или зарубежная поп-музыка); 7) книги (50% -- журналы, 50% - программная школьная классика: «Герой нашего времени» и т.п.); 8) кино; 9) искусство; 10) театр.

10-11 классы:

1) семья, любовь, дружба; 2) Бог; 3) материальные блага; 4) книги (Толкиен, Гарри Поттер, Толстой, Тургенев (по школьной программе), музыка (поп, рок, альтернативная, рэп, классика); 5) кино, театр, искусство, спорт, компьютерные игры, Интернет.

Приложение 2

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

Тестовое задание (входной контроль)

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

Куплет:

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

3-4 – о.с., два хлопка перед собой

Припев:

1-2 – прыжком ноги врозь, руки в стороны

3-4 – прыжком ноги вместе, руки на пояс

5-8 – четыре подскока на месте

2. Музыка в ритме диско, темп умеренный.

«Шаги на месте».

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

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

«Приставные шаги в сторону»

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

3-4 – то же в другую сторону

5-6 – повторить счет

1-2 7-и-8 – повторить счет

3-4 с тремя хлопками

«Шаги по диагонали»

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

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

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

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

5-6 – повторить счет

1-2 7-и-8 – повторить счет

3-4 с тремя хлопками внизу

Приложение 3

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. Проделать 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.

Приложение 4

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 – переменить 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. 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, голву 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 – голву 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. Тепм 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 сторны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз., затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

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

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.

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

1 комплекс

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

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

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

2 комплекс

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

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

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

3 комплекс

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

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

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

4 комплекс

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

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

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