

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества № 5»

РАССМОТРЕНА

методическим советом

протокол № 4

от «26» 05 2022 г.

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

протокол № 5

от «02» 06 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Дом детского творчества № 5»

И.Ю. Шипилова

Приказ № 182 от «03» 06 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«УМКА»**

*Возраст учащихся: 5-7 лет*

*Срок реализации: 1 год*

*Разработчик: Митрофанова Татьяна  
Владимировна, педагог дополнительного  
образования*

Новокузнецкий городской округ, 2022 г.

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы, на основании которых разработана программа:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.
3. Федеральный закон от 05 апреля 2021г. №85-ФЗ «О внесении изменений в закон РФ «Об образовании».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства образования РФ от 30 сентября 2020г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).
7. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на территории Кемеровской области».
10. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № 1ДГ 245/06).
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).
14. Постановление администрации города Новокузнецка от 24 июля 2019 года №130 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа».
15. «Положение о порядке разработки, утверждения и структуре дополнительных общеразвивающих программ МБОУ ДО «Дом детского творчества № 5».
16. Учебный план МБОУ ДО «Дом детского творчества № 5».
17. Устав МБОУ ДО «Дом детского творчества № 5».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы "Умка " (далее программа "Умка") - социально-гуманитарная.

**Уровень освоения программы** - стартовый (ознакомительный).

#### **Актуальность программы**

Технический прогресс шагает семимильными шагами, а здоровье детей, для которых собственно этот прогресс и предназначен, ухудшается с каждым годом и уже вполне приемлемым становится развитие детей на нижней границе нормы. При этом усложняются программы обучения, увеличивается объём знаний, обязательный для усвоения детьми.

Все это приводит к тому, что в состоянии хронического переутомления и при остром дефиците двигательной активности не могут полноценно функционировать мышление, память, внимание и другие высшие психические функции, нарушается адекватность реагирования, снижается способность к самоуправлению. Отсюда - необъяснимая тревога, страхи, неуверенность в себе, нарушения в поведении, а в дальнейшем - отставание в обучении.

Поэтому необходимым и своевременным является обучение посредством игр и упражнений из арсенала детских нейропсихологов, которые при правильном и регулярном применении способствуют улучшению работы головного мозга детей, в том числе и детей с серьёзными трудностями в развитии.

Содержание программы ориентировано на занятия детей «гимнастикой для ума» в игровой форме, которые сделают ребёнка физически более крепким, обеспечат ему эмоциональное равновесие, повысят уровень умственных способностей, улучшат самоконтроль, память и внимание, укрепят моторику, «научат» мозг ребёнка работать в любых ситуациях.

Самостоятельное применение приобретённых ребёнком умений повысят его интерес к собственному здоровью, приёмам и способам регуляции своего самочувствия.

#### **Адресат программы.**

Программа разработана для детей 5 – 7 лет, родители которых заинтересованы в формировании готовности к образовательной деятельности и умении справляться с чрезмерными умственными, психологическими нагрузками, дефицитом двигательной активности, отрицательно влияющими на детское здоровье и в выявлении и развитии потенциальных возможностей детей, сохранении и укреплении физического и эмоционального здоровья посредством нейропсихостимулирующих упражнений. Наполняемость групп осуществляется в соответствии с нормами СанПиН.

#### **Объём и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объём часов по программе - 84 часа. Основной образовательный курс программы – 72 часа, 12 часов самостоятельная работа реализуется в летний период времени вне учебного плана.

#### **Форма обучения**

Основной формой обучения по программе является очное занятие.

**Режим занятий** – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 мин).

**Цель:** развитие психических функций детей (память, мышление, восприятие, речь) укрепление их физического и эмоционального здоровья.

#### **Задачи:**

- активизировать работоспособность головного мозга;
- способствовать повышению уровня нейродинамики (тонуса) организма;
- научить приемам профилактики переутомления (переключение с одного вида деятельности на другой);
- развивать познавательное мышление;
- развивать эмоционально-волевую сферу (умение понимать мимику и интонации людей, умение контролировать себя, осознавать свои поступки и быть за них ответственным);
- обучать детей самостоятельной работе в летний период.

## Планируемые результаты

у ребенка повысится:

- работоспособность головного мозга (будет более внимательным, усидчивым, активным в решении логических задач, увеличится объем зрительной, слуховой памяти);
- уровень нейродинамики (тонуса) организма;

ребенок научится:

- понимать мимику и интонации людей;
- контролировать себя, осознавать свои поступки и отвечать за них;
- применять в повседневной жизни полученные приёмы саморегуляции организма.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Название тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Комплекс игровых упражнений "Путешествие на далёкий остров".	7	1	6	Наблюдение
2	Комплекс игровых упражнений "Кто живёт рядом с нами?".	7	1	6	Наблюдение
3	Комплекс игровых упражнений "По полям и лугам".	8	2	6	Наблюдение
4	Комплекс игровых упражнений "В джунглях".	7	1	6	Наблюдение
5	Комплекс игровых упражнений "Поход в горы".	7	1	6	Наблюдение
6	Комплекс игровых упражнений "На море"	8	2	6	Наблюдение
7	Комплекс игровых упражнений "Здравствуй, солнышко!"	7	1	6	Наблюдение
8	Комплекс игровых упражнений "Вместе быстрее и веселее".	7	1	6	Наблюдение
9	Комплекс игровых упражнений "Путешествие по реке".	7	1	6	Наблюдение
10	Комплекс игровых упражнений "Прогулка по лесу"	7	1	6	Наблюдение
11	Самостоятельная работа	12	-	12	Фотоотчет о выполнении детьми упражнений
	<b>Итого</b>	<b>84</b>	<b>12</b>	<b>72</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### **Тема 1. Комплекс игровых упражнений «Путешествие на далёкий остров» (7 часов).**

**Теория (1 час).** Правила поведения на занятиях. Ритуал приветствия, прощания, правила этикета, «волшебные слова».

#### **Практика (6 часов).**

Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Часики», «Бом-ку-ку», «До свидания», «Самолёт», «Смотри по сторонам», «Ушки зайчика», «Подъемный кран», «Тянемся к солнышку», «Потянемся».

Массаж «Молоток».

Глазодвигательные упражнения: «Глазки».

Упражнения для развития общей и мелкой моторики «Кнопки».

Сложные растяжки: «Чемоданчик», «Заяц», «Кошка».

Функциональные упражнения «Четыре стихии».

Скороговорка «Трава».

Дыхательные упражнения: «Буквы», «Продуваем двигатели», «Воздушный шарик».

Релаксация «Пора отдохнуть».

### **Тема 2. Комплекс игровых упражнений «Кто живёт рядом с нами?» (7 часов).**

**Теория (1 час).** Бережное отношение к природе. Основы экологического мышления.

Элементы экологической культуры.

#### **Практика (6 часов).**

Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Будильник», «Петушок», «Яблочко на тарелочке», «Утка», «Птички», «Большая лягушка», «Потянемся».

Массаж «Уточка».

Артикуляционные упражнения «Маленький птенчик».

Упражнения для развития общей и мелкой моторики «Лягушка».

Сложные растяжки: «Собака», «Аист», «Ласточка», «Маятник».

Функциональные упражнения: «Аисты и лягушки», «Кто летает?».

Скороговорка «Полкан».

Дыхательные упражнения «Воздушный шарик».

Релаксация «Тикают часики».

### **Тема 3. Комплекс игровых упражнений «По полям и лугам» (8 часов).**

**Теория (2 часа).** Основы ориентации в предметно-природном мире. Природа как общая ценность для всех людей.

#### **Практика (6 часов).**

Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Бабочка», «Стрекоза», «Гусеница», «Чайник», «Потянемся».

Массаж «Язычок».

Глазодвигательные и артикуляционные упражнения «Полёт жука»

Упражнения для развития общей и мелкой моторики «Ухо и нос».

Сложные растяжки: «Кузнечик», «Рубим дрова».

Функциональные упражнения: «Большая гусеница», «Пчёлки».

Скороговорка «Жук».

Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик», «Горячий чай».

Релаксация «Полежим на лугу».

### **Тема 4. Комплекс игровых упражнений «В джунглях» (7 часов).**

**Теория (1 час).** Как стать смелым и храбрым, как победить свои страхи.

#### **Практика (6 часов).**

Простые растяжки- разминки с элементами суставной гимнастики:  
«Обезьянки на дереве», «Брёвнышко», «Сбросим усталость», «Потянемся».  
Массаж «Обезьянка расчёсывается».  
Упражнения для развития общей и мелкой моторики «Лезгинка».  
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения «Задания слона».  
Сложные растяжки: «Пальма», «Лев», «Кобра».  
Функциональные упражнения: «Хлопки», «Слоник».  
Скороговорка «Шакал».  
Дыхательные упражнения «Ах».  
Релаксация «Ковёр - самолёт».

#### **Тема 5. Комплекс игровых упражнений «Поход в горы» (7 часов).**

**Теория (1 час).** Безопасность на прогулке. Если ты вдруг потерялся. К кому можно обратиться за помощью.

#### **Практика (6 часов).**

Простые растяжки- разминки с элементами суставной гимнастики:  
«Заводим мотор», «Машина трясушка», «Сидячие шаги», «Потянемся», «Горный баран», «К солнцу».  
Массаж «Глазки».  
Упражнения для развития общей и мелкой моторики «Репка».  
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения «Следим за орлом».  
Сложные растяжки: «Орёл», «Корзиночка», «Здравствуй, полянка!».  
Функциональные упражнения: «Ворота».  
Скороговорка «Виноград».  
Дыхательные упражнения «Воздушный шарик».  
Релаксация «У озера».

#### **Тема 6. Комплекс игровых упражнений «На море» (8 часов).**

**Теория (2 часа).** Как вести себя со старшими. Сказка «Как ослик Алфавит учился уважать старших».

#### **Практика (6 часов).**

Простые растяжки- разминки с элементами суставной гимнастики:  
«Лодочка», «Волны», «Черепашка», «Пингвины», «Потянемся».  
Массаж «Рыбки».  
Упражнения для развития общей и мелкой моторики «Ладушки».  
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения «Челюсть».  
Сложные растяжки: «Здравствуй, солнце», «Гора», «Приветствие», «Полумесяц», «Лодка», «Черепашка».  
Функциональные упражнения: «Черепашки», «Кто плавает».  
Скороговорка «Водовоз».  
Дыхательные упражнения «Надувная кукла», «Воздушный шарик».  
Релаксация «Костёр».

#### **Тема 7. Комплекс игровых упражнений «Здравствуй, солнышко!» (7 часов).**

**Теория (1 час).** Учимся дружить. Сказка «Сердитый дог Буль».

#### **Практика (6 часов).**

Простые растяжки- разминки с элементами суставной гимнастики: «Медуза», «Змейка», «Катамаран», «Дельфины», «Цыпочки».  
Массаж «Зевота».  
Упражнения для развития общей и мелкой моторики «Ладушки», «Клешня краба».  
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения «Глазки».  
Сложные растяжки: «Краб», «Парусник».

Функциональные упражнения: «Вместе быстрее и веселее», «Море волнуется...».  
Скороговорка «Краб - крабу».  
Дыхательные упражнения «Воздушный шарик».  
Релаксация «Загораем».

**Тема 8. Комплекс игровых упражнений «Вместе быстрее и веселее» (7 часов).**

**Теория (1 час).** Общение детей. Щедрость и жадность. Сочувствие.

**Практика (6 часов).**

Простые растяжки- разминки с элементами суставной гимнастики:

«Стройные ноги», «Локотки», «Морские ёжики», «Дракон».

Массаж «Ушки».

Упражнения для развития общей и мелкой моторики «Ладушки», «Сильные пальчики».

Глазодвигательные и артикуляционные упражнения «Акула».

Сложные растяжки: «Журавль», «Рыба».

Функциональные упражнения: «Морская звезда», «Цыганочка».

Скороговорка «Тридцать три корабля».

Дыхательные упражнения «Воздушный шарик», «Кит».

Релаксация «На пляже».

**Тема 9. Комплекс игровых упражнений «Путешествие по реке» (7 часов).**

**Теория (1 час).** Визуализация – умение представлять. Что могут наши пальчики.

**Практика (6 часов).**

Простые растяжки- разминки с элементами суставной гимнастики:

«Лодочка», «Вертолётик», «Качаем куклу».

Массаж «Сильные ручки».

Упражнения для развития общей и мелкой моторики «Бычок».

Глазодвигательные и артикуляционные упражнения «Смотрим во все стороны».

Сложные растяжки: «Мост», «Всадник», «Дерево», «Корова».

Функциональные упражнения: «Дерево дружбы».

Скороговорка «Простокваша».

Дыхательные упражнения «Воздушный шарик».

Релаксация «Полежим в лодочке».

**Тема 10. Комплекс игровых упражнений «Прогулка по лесу» (7 часов).**

**Теория (1 час).** Контроль над своей двигательной активностью.

Развитие взаимоотношений со сверстниками. Чаша доброты.

**Практика (6 часов).**

Простые растяжки- разминки с элементами суставной гимнастики:

«Медведь», «Ладушки», «Нет», «Раздвигаем ветки», «Волки», «Паровозик».

Массаж «Ножки».

Упражнения для развития общей и мелкой моторики «Волшебная мельница».

Глазодвигательные и артикуляционные упражнения «Хомяк».

Сложные растяжки: «Ворон», «Берёзка».

Функциональные упражнения: «Тачка», «Крик в лесу».

Скороговорка «Кукушка».

Дыхательные упражнения «Воздушный шарик».

Релаксация «Под стук колёс».

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	72	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

### Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо помещение, пригодное для выполнения гимнастических упражнений, гимнастические коврики, аудионосители.

### Формы аттестации

С целью выявления соответствия полученных результатов планируемым, используется промежуточная и итоговая аттестации.

Промежуточная аттестация осуществляется в течение первого полугодия в форме наблюдения и фиксирования результатов в таблице наблюдения и сравнения.

Итоговая аттестация, отражающая динамику освоения детьми программного материала, проводится так же в форме наблюдения с фиксацией полученных результатов в таблице наблюдения и сравнения во втором полугодии.

### Оценочные материалы

Таблица наблюдения и сравнения (Приложение № 1).

### Методическое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы "Умка" предполагает применение следующих методов и технологий.

Словесный метод - инструктаж по ТБ, рассказ, рассказ-описание, с целью выполнения определенного задания применяется поэтапное объяснение действий детей. Для активизации детей, лучшего понимания и усвоения нового материала используются беседы, где дети могут вступить в разговор на основе уже имеющихся знаний.

Наглядный метод, применяемый на занятиях, демонстрация - упражнений, растяжек-разминок способствует активизации деятельности обучающихся, повышает мотивацию к обучению, развивает наблюдательность, внимание, память, воображение.

Практический метод - самостоятельное выполнение разнообразных упражнений, которые способствуют развитию высших психических функций (внимания, моторики, памяти, восприятия, мышления).

Здоровьесберегающая технология, применяемая на каждом занятии, является системой, создающей максимально возможные условия для сохранения, укрепления физического здоровья детей.

Применение на занятиях игровых технологий способствуют формированию познавательного интереса и преодолению барьера неуверенности, повышает активность, создают ситуацию успеха.

### Блок «Самостоятельная работа»

**Цель:** закрепление полученных на занятии способов и приемов саморегуляции организма за счёт самостоятельного выполнения разученных упражнений в летний период.

#### Задачи:

- совершенствовать навыки снятия утомления;
- развивать способы повышения тонуса и активизации мозга в процессе самостоятельной работы;
- способствовать эмоциональному равновесию и улучшению самоконтроля.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Для повышения практической значимости и закрепления полученных способов и приемов саморегуляции организма детей предлагается самостоятельное выполнение в летний период разученных на занятиях упражнений. Они могут использовать упражнения для повышения общего тонуса и работоспособности организма, обеспечения эмоционального равновесия и снижения агрессии, тревоги, самоконтроля, снятия усталости, излишнего напряжения, а также, комфортного отхода ко сну. Самостоятельное применение знакомых упражнений повышает у детей интерес к собственному здоровью, приёмам и способам регуляции своего самочувствия. Дети могут показать своим родителям и близким родственникам отдельные приёмы саморегуляции. После прохождения блока самостоятельной работы с воспитанниками на основе фото, сделанных родителями оформляется стенгазета «Мое звонкое лето».

№	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Дыхательные упражнения	-	3	3	Фото, видео материалы
2	Упражнения на развитие мелкой и общей моторики	-	3	3	Фото, видео материалы
3	Сложные растяжки	-	4	4	Фото, видео материалы
4	Упражнения на релаксацию	-	2	2	Фото, видео материалы
	<b>Всего</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	

### Содержание блока самостоятельной работы

#### 1. Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик», «Продуваем двигатели», «Кит» - 3 ч.

Упражнение «Воздушный шарик».

Исходное положение- лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Можно представить, что в животе находится цветной воздушный шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Дышать по команде «вдох-выдох» 5 раз.

Упражнение «Продуваем двигатели».

Исходное положение- сидя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Упражнение «Буквы».

Исходное положение- сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з-з. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му

#### 2. Упражнения на развитие мелкой моторики: «Кнопки», «Лягушка», «Ухо и нос» - 4 ч.

Упражнение «Кнопки» -

Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке.

Упражнение «Лягушка»

Положить руки на пол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости пола. Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Упражнение «Ухо и нос».

Исходное положение- стоя.Левой рукой взяться за кончик носа, а правой за противоположное (левое) ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

### **3. Сложные растяжки: «Чемоданчик», «Кошка», «Орёл», «Кузнечик» - 4 ч.**

Упражнение «Чемоданчик».

Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль туловища. С полным вдохом перевести прямые руки за голову. С полным выдохом сесть и, продолжая выдох, наклониться вперёд с прямой спиной. Взяться средними пальцами рук за большие пальцы ног, кончики указательных и больших пальцев рук соединить. Задержаться в позе на задержке выдоха до дискомфорта. С вдохом сесть, руки скользят по ногам, с выдохом лечь на пол, руки вдоль бёдер.

Упражнение «Кошка».

Исходное положение- стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание – голова вверх, выгибание – голова вниз.

Упражнение «Орёл».

Исходное положение- стоя, ноги вместе. Левую ногу занести над правой накрест, поставить левый носок справа от правой стопы или за правую ногу, опереться носком в пол. Вытянуть руки перед собой, перекрестить их так, чтобы локоть правой руки упирался в левую руку над локтем. Согнуть руки в локтях и постараться соединить ладони.Поднять предплечье по возможности параллельно полу. Согнуть правую ногу, надавливая под колено левой ноги, и присесть как можно ниже, сохраняя баланс. Немного прогнуться в позвоночнике и посмотреть вверх.

Упражнение «Кузнечик».

Исходное положение- лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Подбородок выдвинут вперёд на полу. С полным вдохом зажать большие пальцы в кулаки и, опираясь на руки, поднять обе прямые ноги. Ноги держать вместе. Находиться в позе на задержке выдоха до дискомфорта. С выдохом плавно опустить ноги на пол. Выполнять три раза.

### **4. Упражнения на релаксацию: «Рубим дрова», «Потянемся», «Ах» - 3 ч.**

Упражнение «Ах».

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперёд. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе – опускаются вдоль тела ладонями вниз.

Упражнение «Рубим дрова».

Исходное положение- стоя на полу, стопы параллельно друг другу. Левую руку легко сжать в кулак и охватить его правой (как будто держите топор). Руки выпрямлены и находятся перед собой. Поднять их вперёд и вверх, готовясь разрубить полено. При замахе слегка прогнуться назад и сделать глубокий вдох через нос. С резким выдохом через рот со звуком «ХА» податься корпусом вниз. Опустившись, расслабить руки, плечи, шею, корпус и поясницу- позвоночник полностью расслаблен. Задержаться на несколько секунд в таком положении. Сохранять расслабленной верхнюю часть туловища, словно отдыхая после тяжелой работы. На очередном вдохе, выпрямляясь, замахнуться, чтобы

«разрубить следующее полено». Сделать так 3-5 раз. «Нарубив дров», можно отдохнуть, повиснув, как тряпичная кукла.

Упражнение «Потянемся».

Исходное положение- лежа на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки- вниз. По другой команде- руки и ноги расслабляются.

### **Список литературы, используемый при составлении программы**

1. Алямовская В.Т., Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. – М., 2015, - 169с.
2. Ильина М.Н. Тесты для детей. - Санкт-Петербург: Дельта, 2013.
3. Журавская О.В.,Одегова Е.В. Йога-букварь.-АЙРИС- пресс –М.,2021
4. Кузнеченкова С.О. Нейройога. Воспитание и развитие с пользой для здоровья. - Санкт-Петербург, 2017, - 200с.
5. Пол И. Деннисон. Гимнастика ума. – М., 2013, - 40с.
6. Скоблина Н.А., Горелова Ж.Ю. Здоровье школьника – М., 2017, - 89с.
7. Сиротюк А.С., Султанова Л. П. Нейропсихологическое развитие и коррекция детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности –М., 2020.-280с.

### **Список литературы для педагогов**

1. Ильина М.Н. Тесты для детей. - Санкт-Петербург: Дельта, 2013.
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 2013.
3. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. - М., 2016 - 352с.

### **Список литературы для родителей**

1. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль, 2014 - 113с.
2. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для взрослых. - Санкт-Петербург, 2015 - 298с.
3. Позина Е., Давыдова Т. Какой у вас воспитанный ребёнок. – М., 2013 - 187с.
4. Титова Ю., Фролова О., Винникова Л. Играть с ребёнком как?- М., 2014 - 150с.

## **Приложение № 1**

### **Лист наблюдения и сравнения, отражающий динамику освоения программного материала.**

<b>№</b>	<b>Фамилия имя ребёнка</b>	<b>Мотивационная сфера</b>	<b>Интеллектуальная сфера</b>	<b>Произвольная сфера</b>	<b>Эмоционально-волевая сфера</b>

		1 полуг одие	2 полуг одие	1 полуг одие	2 полуг одие	1 полуг одие	2 полуг одие	1 полуг одие	2 полуг одие
1									
2									
3									
4									
5									

Примечание: уровень усвоения программного материала определяется от 1б. до 3б.  
1 б. - низкий уровень усвоения, 2 б. – средний уровень усвоения, 3 б. – высокий уровень усвоения.

## Приложение № 2

### Комплекс нейропсихо - стимулирующих упражнений

Каждая тема-это комплекс, который включает в себя следующие виды упражнений: простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики, массаж, глазодвигательные и артикуляционные упражнения, упражнения на развитие мелкой и общей моторики, сложные растяжки, функциональные упражнения, скороговорки, дыхательные упражнения и релаксацию.

Для развития эмоционально-волевой сферы используются сказки и мини- спектакли.

*Эффект растяжек-разминок* - оптимизация тонуса мышц и снятие напряжения. Они тренируют вестибулярный аппарат, улучшают синхронность движения, повышают активность, дают прилив бодрости, укрепляют мышцы тела.

*Массаж*- это стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал. Они необходимы для того, чтобы размять мышцы, подготовить их к выполнению более сложных упражнений.

*Глазодвигательные упражнения* позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения и повышают энергетизацию организма.

*Артикуляционные упражнения* необходимы для укрепления и развития речевого аппарата, улучшения произношения.

*Упражнения на развитие мелкой и общей моторики* обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, обеспечивают развитие высших психических функций и способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, отвечающих в первую очередь за поведение, умение контролировать свои действия.

*Сложные растяжки* предназначены для различных целей и имеют множественный эффект.

*Функциональные упражнения* предназначены для развития коммуникативных навыков, развития внимания, снижения импульсивности, агрессивности и гиперактивности.

*Дыхательные упражнения* улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность, снижают гиперактивность и импульсивность.

*Релаксация* предназначена для отдыха, расслабления, успокоения возбуждённых мышц.

*Сказки и миниспектакли*, включенные в различные темы программы, учат детей правилам вежливости, отличать добро и зло, сочувствовать, сопереживать, совершать добрые дела, заботиться о младших и старших, о животных.

### Воспитательная работа

**Цель:** создание условий для развития творческих способностей и личности учащегося, его позитивной социализации на основе культурных ценностей и общепринятых норм поведения.

**Задачи:**

- Формировать основные нормы поведения учащихся на занятиях.
- Воспитывать у учащихся ответственное отношение к себе и уважительное отношение к другим людям (толерантность, гуманизм, умение слушать и слышать).
- Воспитывать бережное (заботливое) отношение к окружающей среде и к животному миру.
- Способствовать развитию познавательной активности.
- Развивать коммуникативные навыки, содействовать активному и полезному взаимодействию учащихся на занятиях и в повседневной жизни.
- Оказывать поддержку учащимся в стремлении достижения личностных результатов.

№ п/п	Название мероприятия	Дата/Сроки	Место проведения
<i>Ключевые дела учреждения</i>			
1	Беседы о ТБ	1 раз в квартал	МБ ДОУ «Детский сад № 255»
2	Оформление стенгазеты «Мое звонкое лето»	Сентябрь 2022	МБОУ ДО «Дом детского творчества № 5»
3	Участие в мероприятии «Праздник осени»	Октябрь 2022	Актовый зал МБ ДОУ «Детский сад № 255»
4	Новогодний праздник	Декабрь 2022	МБ ДОУ «Детский сад № 255»
5	Участие в мероприятиях, приуроченных к праздничным календарным датам	Январь-май 2023	МБ ДОУ «Детский сад № 255»
<i>Общественно-значимая деятельность</i>			
6	Участие в акции «Пушистый SOS»	Декабрь 2022, апрель 2023	МБОУ ДО «Дом детского творчества № 5»
7	Участие в акции «Окна Победы», «Георгиевская ленточка»	25.04.2023 -10.05.2023	МБ ДОУ «Детский сад №255»
<i>Работа с родителями</i>			
8	Организационное собрание	Сентябрь 2022	МБ ДОУ «Детский сад №255»
9	Консультации по	В течение года	МБ ДОУ «Детский сад №255»

	вопросам воспитания детей, участия в социально – значимых акциях и мероприятиях.		
10	Совместный праздник детей и родителей «Выпускник».	Май 2023	МБ ДОУ «Детский сад №255»
11	Участие детей в конкурсно - выставочной деятельности различного уровня.	В течение года	МБОУ ДО «Дом детского творчества № 5»