



Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение города
Бузулука «Детский сад № 21 комбинированного вида»

Принята на заседании
педагогического совета
от «08» августа 2023г.
Протокол № 6

Утверждаю,
Заведующий МДОБУ
«Детский сад № 21»
Н.Н.Савельева

Приказ № 01-18/75
от «08» августа 2023 г.

Савельева
Наталья
Николаевна

Подписан: Савельева Наталья Николаевна
DN: C=RU, S=Оренбургская область, L=г. Бузулук,
T=Заведующий, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
БУЗУЛУКА "ДЕТСКИЙ САД № 21 КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА", СНИЛС=05365380158, ИНН=560301282801,
E=uoobuhg@mail.ru, G=Наталья Николаевна, SN=Савельева,
CN=Савельева Наталья Николаевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2023-08-12 14:33:03

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Всезнайка»
(Английский для дошкольников)**

Возраст детей: 5 - 6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дорошина Лариса Александровна
старший воспитатель
МДОБУ «Детский сад № 21»

г. Бузулук, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ		3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
	1.1.	Направленность программы	4
	1.2.	Уровень освоения программы	4
	1.3.	Актуальность программы	4
	1.4.	Отличительные особенности программы	4
	1.5.	Адресат программы	4
	1.6.	Объем и сроки освоения программы	5
	1.7.	Формы организации образовательного процесса	5
	1.8.	Режим занятий	5
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ		5
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ		6
	3.1.	Учебный план	6
	3.2.	Содержание учебного плана	7
4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		13
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ		15
1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ		15
2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ		17
3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ		17
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ		18
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ		19
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ		22
7.	ПРИЛОЖЕНИЕ		23
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся		23
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Всезнайка»		25
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)		27
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)		29

I. Комплекс основных характеристик программы 1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Всезнайка» - социально-гуманитарная.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) "Об образовании в Российской Федерации"

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384)

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>

6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. 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 приме-

нением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.2. Уровень освоения программы

Уровень программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1.3. Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что в процессе образовательной деятельности по иностранному языку старшие дошкольники учатся не только правильному произношению слов, но и грамотному построению английской фразы для передачи своей или чужой мысли. Поэтому работа по активизации словаря имеет огромное значение и сопровождает весь процесс изучения нового языка. Дети могут применить полученные знания и практический опыт, когда пойдут в 1 класс. К тому моменту у них будет сформировано главное – интерес к дальнейшему изучению английского языка, накоплен определенный объем знаний, что значительно облегчит освоение любой программы обучения английскому языку в начальной школе.

Программа разработана с учетом требований к программам дополнительного образования и направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных интересов, потребностей и склонностей каждого обучающегося.

1.4. Отличительные особенности программы

Нами были проанализированы программы: «Английский язык для малышей» (Шуравина М.В., г. Москва); «Английский язык для дошкольников «АВС» (Сметанина Н.А., г. Москва).

Программа «Английский для дошкольников» отличается от других программ глубиной изучения всех аспектов английского языка. В программу включены следующие разделы: Hello (приветствие), colours (цвета), my classroom (мой кабинет), toys (игрушки), family (семья), my face (моё лицо), my house (мой дом), on the farm (на ферме), I'm hungry (я голоден), all aboard (все на борт), party clothes (одежда для вечеринки). В процессе обучения учитывается жизненный опыт детей. Индивидуальный подход в работе с детьми создает благоприятные возможности для развития познавательных способностей, активности, склонностей каждого обучающегося. Групповая и парная работа способствует достижению наибольшей речевой активности учащихся.

1.5. Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы, 5-6 лет. Состав группы формируется на добровольной основе. Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей (Приложение 1).

Индивидуальные особенности детей:

Дети дошкольного возраста воспринимают иностранный язык как новое открытие. Они только начинают познавать окружающий мир, и грамотное – психологически, педагогически – знакомство с иностранным языком позволит достичь удивительных результатов в 4-7 лет, система родного языка ребенком уже достаточно хорошо усвоена, а к новому языку он относится сознательно. Дети 4-7 лет отличаются особой чуткостью к языковым явлениям, у них появляется интерес к осмыслению своего речевого опыта, «секретов языка». В этом возрасте происходит постепенная смена ведущей деятельности, переход от игровой деятельности к учебной. Дети пяти-шести лет обладают хорошим речевым слухом и цепкой языковой памятью. У них также сильно развито эмоционально-образное восприятие языка. Форма слова, его звуковая оболочка, складность и ритмичность речи, красота и выразительность звука. Слова привлекают их, прежде всего, своим звучанием. Дети пяти-шести лет особенно чувствительны к фоносемантическим закономерностям.

Дети до 7 лет усваивают язык естественно и могут достичь успехов, которые с трудом достижимы во взрослом возрасте. Педагоги И. Н. Сазонова, Е. А. Коненко полагают, что дошкольный возраст — очень благоприятный период для языкового развития по причине особенностей психики ребенка. Он открыт для всего нового и усваивает информацию не потому, что так надо, а потому, что ему все интересно. Он не осознает, что это может быть сложно или в тягость — это просто еще один жизненный аспект. Этот период надо использовать для создания первичной языковой базы, которая будет способствовать дальнейшему лингвистическому образованию. Раннее обучение детей дает возможность иметь максимум учебного времени для изучения английского как иностранного — чем раньше начать, тем больше времени будет для его изучения. Если суметь увлечь английским языком малыша, то потом, на школьных уроках английского, ему будет гораздо проще и интереснее.

1.6. Объем и сроки освоения программы

Адаптированная программа рассчитана на 1 год – 72 часа.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Формами организации образовательной деятельности обучающихся на занятии являются –подгрупповая, групповая. Основной формой проведения занятия является игровое занятие.

По типу преобладает групповое занятие.

Контроль может быть проведен в конце занятия либо вынесен за его рамки.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Всезнайка» реализуется в полном объеме.

1.8. Режим занятий

Занятия учебных групп проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 25 минут.

2. Цель и задачи программы:

Цель программы: формирование элементарных навыков общения на английском языке у детей дошкольного возраста.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относиться к обучению в школе;
- воспитывать уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде;
- формировать умение эмоционально отзываться на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).
- формировать патриотические чувства, чувство гордости за свою страну, ее достижения;
- формировать представление о географическом разнообразии своей страны, ее многонациональности, важнейших исторических событиях.
- формировать первичные представления о себе, семье, окружающих людях, традиционных семейных ценностях, включая традиционные тендерные ориентации, уважение к своему и противоположному полу;
- формировать умение соблюдать элементарные общепринятые нормы;
- формировать первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо»;
- учить поступать хорошо; проявлять уважение к старшим и заботу о младших;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни; воспринимать здоровый образ жизни как ценность.

Развивающие:

- способствовать развитию психических процессов (память, мышление, внимание);
- способствовать овладению средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками;

- способствовать формированию умения управлять своим поведением, планировать свои действия, решать предложенные задачи, адекватные возрасту;

- формировать умение адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, выражать свои мысли; проявлять волевые усилия для достижения поставленной цели; устанавливать причинно-следственные связи;

- формирование и развитие приемов умственной деятельности (анализ и синтез, сравнение, обобщение, классификация, моделирование);

- формировать умение понимать учебную задачу и выполнять ее самостоятельно;

- формировать умение самостоятельно формулировать учебную задачу, пользуясь условными обозначениями;

- формировать навык самоконтроля и самооценки выполненной работы.

Обучающие:

- выучить названия домашних и диких животных, частей тела, игрушек, транспорта.

- сформировать представления об основных английских традициях и праздниках;

- научить правильно произносить английские звуки; приветствовать друг друга и прощаться; рассказывать о себе;

- способствовать умению рассказывать наизусть стихи, петь песни на английском языке;

- сформировать элементарные навыки общения на английском языке посредством использования дидактических игр, подвижных игр, стихов, песен на иностранном языке.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное	1	0,5	0,5	беседа д/ф – фотоотчет выполненного задания
2.	Знакомство First lesson.	3	1,5	1,5	педагогическое наблюдение
3.	Звуки английского языка English sounds	4	2	2	педагогическое наблюдение
4.	Страна изучаемого языка Where are you from?	4	2	2	педагогическое наблюдение
5.	Что я умею делать. I can	5	2,5	2,5	педагогическое наблюдение

6.	Посуда. Kitchen utensils	4	2	2	педагогическое наблюдение
7.	В детском саду. At the kindergarten	4	2	2	педагогическое наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
8.	Рождество, Новый год в Великобритании Merry Christmas! and Happy New Year!	8	4	4	педагогическое наблюдение
9.	Лесные животные Forest animals	6	3	3	педагогическое наблюдение
10.	Веселые зверята Funny animals	7	3,5	3,5	педагогическое наблюдение
11.	Домашние животные My pets	9	4,5	4,5	педагогическое наблюдение
12.	Игрушки Toys	9	4,5	4,5	педагогическое наблюдение
13.	Животные на ферме Farm animals	8	4	4	педагогическое наблюдение практическое задание (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
Всего часов		72			

3.2. Содержание учебного плана

Тема: Вводное занятие.

Теория: Знакомство с детьми. Объяснение правил поведения на занятии, требований к оснащению занятий. Краткое сообщение содержания программы.

Практика: Входная диагностика начального уровня развития детей. Подвижные игры на английском языке.

При проведении занятия в дистанционном формате обучающимся предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

Тема: Знакомство. First lesson. (3 ч.).

Теория.

Буквы и звуки: [ou], [p], [t], [d], [ɔ]

Новые лексические единицы: Hello! Yes. No. Stand up! Sit down! Hop! Good bye.

Практика.

Речевые образцы. What's your name? I am... How do you do? - Hands on hips! Hands up! Hands down! Hands to the sides! Bend left!, Bend right! Let's begin our lesson.

Дидактический материал. Фонетическая игра «Повторюшки». Разглядывание букв. Игры: «Тук-тук», «Веселая лисичка», «Угадай кто?», «Придумай имя». Изучение зарядки на английском языке.

Тема: Звуки английского языка. English sounds (4 ч.).

Теория.

Буквы и звуки: [d], [t], [n], [l], [s], [z], [u:], [f,v], [u], [λ], [r],[g] [ʒ], [dʒ], [m],[h], [p],[ð], [ŋ],[b], [θ],[w], [κ],[ʃ], [ə],[ə:], [ɔ:], [a:], [i],[i:], [æ],[ei], [ai],[oi], [ou],[au],[uə],[iə] и [éə]

Новые лексические единицы: Счет до 2. Hi! Good! A doll.

Практика.

Речевые образцы. Good morning! How are you? I'm fine. Close your eyes!

Дидактический материал. Разучивание песни «ABC song». Чтение «Сказки о язычке». Рисование сюжета из сказки. Игры: «Куклы знакомятся», «Sit down!».

Тема: Страна изучаемого языка Where are you from? (4 ч.).

Теория.

Буквы и звуки: [i],[i:]

Новые лексические единицы: Счет до 3. Great Britain, London, Russia, Moscow.

Please.

Практика.

Речевые образцы. Glad to see you! Where are you from? Are you from...? I am from...

Дидактический материал. Фонетическая игра «Длинно-коротко». Просмотр презентации о достопримечательностях Великобритании. Игра «Путешествие» (аппликация флага Великобритании) Чтение сказки на англ.яз. «Винни-Пух». Игра «Отгадай».

Тема: Что я умею делать. I can (5 ч.).

Теория.

Буквы и звуки: Знакомство с буквами "Aa", "Bb". [r], [dʒ], [ai], [κ]

Новые лексические единицы: An angel, a boy, a book, a ball. Can. To run, to jump, to clap, to hop, to climb, to dance, to cut, to cook, to help, to fly.

Практика.

Речевые образцы. Who are you? Can you ...? - Clap your hands, clap your hands, Listen to the music and clap Your hands Turn around, turn around, Listen to the music and turn around. Jump up high, jump up high, Listen to the music and jump up high.

Дидактический материал. Фонетическая игра «Подбери к слову домик». Игры: «Команды», «Подбери команду». Игра «Самый внимательный гном» Игра с карточками «Отгадай». Разучивание песни и танца «Clap your hands!».

Тема: Посуда. Kitchen utensils (4 ч.).

Теория.

Буквы и звуки: [b], [u:],[t], [w]

Новые лексические единицы: Счет до 4х. A cup, a teapot, a plate, a fork, a spoon, a frying pan, a saucepan.

Практика.

Речевые образцы. Закрепление структур: What's your name? I am... My name is...

Дидактический материал. Фонетическая игра «Рыбы». Игры: «Отгадай слово», «Эхо», «Волшебный микрофон», «Five o'clock tea». Разглядывание букв. Аппликация посуды из бумаги.

Тема: В детском саду. At the kindergarten (4 ч.).

Теория.

Буквы и звуки: Знакомство с буквами "Cc", "Dd" [a:], [æ]

Новые лексические единицы: Артикли «The/a». A car, a cake. A spinning top, a drum, a modeling clay, a pencil, a paint, scissors, paper, a brush

Практика.

Речевые образцы. I have a...

Дидактический материал. Фонетическая игра «В звуки». Игры: «Подбери к слову домик», «Посчитай по-английски», «Найди лишнее слово», «Веселые карточки». Игра в алфавит «Назови букву». Проект «Веселые пазлы».

Тема: Рождество, Новый год в Великобритании. Merry Christmas! and

Happy New Year! (8 ч.).

Теория.

Буквы и звуки: [æ], [ə], [a:]

Новые лексические единицы: Christmas, a Christmas tree, a star, Santa Claus, fireworks, a garland

Практика.

Речевые образцы. Merry Christmas! Happy New Year! - Snowballs, snowballs,

Round go they. If you touch a snowball, You quickly run away!

Дидактический материал. Фонетическая игра «Длинно-коротко». Игры: «Найди слово», «Снежки». Разучивание песенки «Jingle bells». Игры с картонной азбукой. Игра с карточками «Угадай и назови». Просмотр презентации о праздновании Рождества в Великобритании.

Тема: Лесные животные. Forest animals (6 ч.).

Теория.

Буквы и звуки: [h], [d], [f], [ɛə]

Новые лексические единицы: Счет до 5. A bear, a hear, a dog, a frog, a cat, a wolf, a fox, a squirrel, an owl, a hedgehog.

Практика.

Речевые образцы. I/it can not...It is a...I can...- Посмотри скорее! *Look!* Ты увидишь книжку – *book*. В книжке медведи – *bears*. И зайчата – *hares*. Веселые собачки – *dogs*, Забавные лягушки – *frogs*.

Дидактический материал. Фонетическая игра «Хлопаем в ладоши». Игра в слова с игрушками. Игры: «Лесные звери», «Лисичка» «Что умеют делать звери?», «Дорисуй животное», «Жмурки». Чтение сказки на англ.яз. «Кот сапогах». Разучивание рифмовки.

Тема: Веселые зверята. Funny animals (7 ч.).

Теория.

Буквы и звуки: Знакомство с буквами "Ee", "Ff" [f], [v]

Новые лексические единицы: Повторение артиклей «The/a». Закрепление лексики животных: bear, hear, dog, frog, cat, fox. Eight, an eagle. A face, father, food

Практика.

Речевые образцы. It is a... - You are sleeping, Pussiy cat, You are sleeping on the mat. We are hungry, squeak, squeak, squeak, You are sleeping, we are quick. Mice, look out. She can rise! - I will catch you, Little Mice!

Дидактический материал. Фонетическая игра «Тихо-громко». Создание масок животных из цветной бумаги. Игры: «Кошки-мышки», «Узнай соседа», «Домики», «Чей голос?», «Веселые превращения». Игра в алфавит «Какая буква исчезла?». Драматизация сказки «Колобок» (англ. «Джонни-пончик»).

Тема: Домашние животные. My pets (9 ч.).

Теория.

Буквы и звуки: [ə:], [iə], [au], [u], [u:], [e], [ð], [θ]

Новые лексические единицы: Счет до 6. A pet, a kitten, a puppy, a fish, a parrot.

Практика.

Речевые образцы. This is...Come back! Fly away! Hooray! Hooray! Thanksgiving Day! Turkey, turkey, run away! We are cooking soup today!

Дидактический материал. Фонетическая игра «Эхо». Разучивание песенки «Two Little dicky Birds». Игры: «Эх», «Волшебный лес», «Крокодил», «Поймай индейку». Чтение сказки на англ.яз.«Три поросенка». Разглядывание букв алфавита. Коллаж детских работ оригами животных.

Тема: Игрушки. Toys (9 ч.).

Теория.

Буквы и звуки: Знакомство с буквами "Gg", "Hh"[g], [h]

Новые лексические единицы: A doll, a ball, a teddy bear, a train, blocks, an aeroplane. A house, a heart, a hat, a giraffe, a girl.

Практика.

Речевые образцы. What is this? This is...I have a...My favorite toy is...Is it a...?

Дидактический материал. Фонетическая игра «Первый звук». Игры: «Лесенка», «Любимая игрушка», «Сундучок», «What is this?», «Кто быстрее?». Игры с картонной азбукой.Рисование любимой игрушки –презентация рисунков.

Тема: Животные на ферме. Farm animals (8 ч.).

Теория.

Буквы и звуки: [ou], [æ], [i], [k]

Новые лексические единицы: Счет до 7. A cow, a sheep ,a pig, a horse, a goat, a chicken, a sock, a duck

Практика.

Речевые образцы. Is it a...? No, it isn't / Yes, it is I have got...- Ducklings, ducklings, swim and play, Ducklings, ducklings, swim and play,Ducklings, ducklings, nod your head, Ducklings, ducklings, go to bed.

Дидактический материал. Фонетическая игра «В звуки». Игры: «Эхо». Игра «Чей хвост?», «Телепередача», «Найди зверя», «Утятта». Игра в алфавит с мячом. Разучивание песенки и танца «Bingo» Изготовление и выставка поделок из пластилина (с надписью на каждой «I have a...»)

Планируемые результаты

К концу обучения у обучающихся:

- сформировано желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе;
- сформированы умения эмоционально отзываться на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).

- сформированы патриотические чувства, чувство гордости за свою страну, ее достижения;
- сформированы представления о географическом разнообразии своей страны, ее многонациональности, важнейших исторических событиях.
- сформированы первичные представления о себе, семье, окружающих людях, традиционных семейных ценностях, включая традиционные тендерные ориентации, уважение к своему и противоположному полу;
- сформировано умение соблюдать элементарные общепринятые нормы;
- сформированы первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо»;
- сформированы начальные представления о здоровом образе жизни; воспринимать здоровый образ жизни как ценность.
- развиты психические процессы (память, мышление, внимание);
- сформированы способы овладения средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- сформировано умение управлять своим поведением, планировать свои действия, решать предложенные задачи, адекватные возрасту;
- сформировано умение адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, выражать свои мысли; проявлять волевые усилия для достижения поставленной цели; устанавливать причинно-следственные связи;
- сформированы и развиты приёмы умственной деятельности (анализ и синтез, сравнение, обобщение, классификация, моделирование);
- сформировано умение понимать учебную задачу и выполнять ее самостоятельно, пользуясь условными обозначениями;
- сформирован навык самоконтроля и самооценки выполненной работы.
- знают названия домашних и диких животных, частей тела, игрушек, транспорта.
- сформированы представления об основных английских традициях и праздниках;
- сформировано правильное произношение английских звуков; умение приветствовать друг друга и прощаться; рассказывать о себе;
- сформировано умение рассказывать наизусть стихи, петь песни на английском языке;
- сформированы элементарные навыки общения на английском языке посредством использования дидактических игр, подвижных игр, стихов, песен на иностранном языке.

II. Комплекс организационно-педагогических условий
1. Календарный учебный график

№ п/п	Ме-сяц	Число	Время проведе-ния заня-тия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма кон-троля
1				комбинированное занятие	1	Вводное занятие	Групповая комна-та	беседа д/ф – фотоот-чет выпол-ненного зада-ния
2				игровое занятие	3	Знакомство First lesson.	Групповая комна-та	педагогиче-ское наблю-дение
3				игровое занятие	4	Звуки английского языка English sounds	Групповая комна-та	педагогиче-ское наблю-дение
4				игровое занятие	4	Страна изучаемого языка Where are you from?	Групповая комна-та	педагогиче-ское наблю-дение
5				игровое занятие	5	Что я умею делать. I can	Групповая комна-та	педагогиче-ское наблю-дение
6				игровое занятие	4	Посуда. Kitchen utensils	Групповая комна-та	педагогиче-ское наблю-дение
7				игровое занятие	4	В детском саду. At the kindergar-ten	Групповая комна-та	педагогиче-ское наблю-дение (д/ф – фотоотчет выполненного

								задания)
8				игровое занятие	8	Рождество, Новый год в Великобритании Merry Christmas! and Happy New Year!	Групповая комната	педагогическое наблюдение
9				игровое занятие	6	Лесные животные Forest animals	Групповая комната	педагогическое наблюдение
10				игровое занятие	7	Веселые зверята Funny animals	Групповая комната	педагогическое наблюдение
11				игровое занятие	9	Домашние животные My pets	Групповая комната	педагогическое наблюдение
12				игровое занятие	9	Игрушки Toys	Групповая комната	педагогическое наблюдение
13				игровое занятие	8	Животные на ферме Farm animals	Групповая комната	педагогическое наблюдение
Итого					72 часа			

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы «Всезнайка» необходимо иметь кабинет, светлый, просторный, проветриваемый, отвечающий требованиям САНПиНов, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и наглядных пособий.

Инструменты и приспособления:

- ручка;
- цветные карандаши;
- клей-карандаш.

Дидактическое обеспечение курса:

- компьютер;
- аудио и видеоматериалы;
- наглядные пособия.

Информационное обеспечение – мультимедийные презентации, электронные образовательные ресурсы.

- ПК и доступ к сети Интернет;

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет.

Программа реализуется педагогом дошкольного образовательного учреждения.

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

3. Формы аттестации/контроля

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Всезнайка» один год.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки

соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся. Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Реализация программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Всезнайка» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности – учебном занятии. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка

Для выявления индивидуальных особенностей развития дошкольников в начале года проводится входная диагностика. Цель диагностики – определение сильных и слабых сторон развития ребёнка, факторов риска для разработки индивидуальной траектории развития и определения комплекса мер коррекции. Входная диагностика осуществляется в течение первых двух недель обучения.

По результатам входной диагностики заполняется диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей (Приложение 2).

Формы фиксации результатов: грамоты, дипломы, рабочие тетради, учет готовых работ,

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Всезнайка» разработаны оценочные материалы.

4. Оценочные материалы

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Всезнайка» разработаны оценочные материалы.

Входная диагностика начального уровня развития детей

Входная диагностика начального уровня развития детей проводится в форме беседы, с целью оценки исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса.

Вопросы к беседе

1. Можешь ли ты назвать цвета на английском языке?
2. Можешь ли ты назвать цифры на английском языке?

3. Можешь ли ты сказать по-английски, как тебя зовут?
4. Знаешь ли ты какие-нибудь английские слова?
5. Как сказать «привет» на английском языке?
6. Как спросить «как тебя зовут?» на английском языке?
7. Как сказать «меня зовут (имя)» по-английски?
8. Послушай и догадайся о чем идет речь: «I like bananas», «I like cats», «I like dogs». Что ты понял?
9. Повтори за мной «name, cat, song, think».
10. Посмотри на картинку и попробуй сказать по-английски кто на ней изображён?
11. Посмотри на героев и попробуй ответить, что они делают.
12. Как попрощаться на английском языке?
13. Знаешь ли ты в каких странах говорят по-английски?

Критерии оценивания

Низкий уровень – общение осуществлялось с трудом, высказывания обучающихся не соответствовали поставленной коммуникативной задаче и при этом обучающиеся выразили свои мысли на иностранном языке с отклонениями от языковых норм.

Средний уровень - общение осуществилось, высказывания обучающихся соответствовали поставленной коммуникативной задаче и при этом обучающиеся выразили свои мысли на иностранном языке с незначительными отклонениями от языковых норм.

Высокий уровень - общение осуществилось, высказывания обучающихся соответствовали поставленной коммуникативной, задаче и при этом их устная речь полностью соответствовала нормам иностранного языка в пределах программных требований для данного возраста (группы).

Текущий контроль

Текущий контроль проводится в форме педагогического наблюдения с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) программы, их практических умений и навыков на протяжении всего учебного года на каждом занятии.

5. Методические материалы

Основной формой обучения в объединении является занятие. На занятиях используются различные методы обучения:

- словесные методы обучения (рассказ, беседа, побуждающий или подводящий диалог);
- наглядные методы обучения (работа с рисунками, картинками);
- работа с книгой (получение нужной информации на определенную тему);
- практическая работа.
- практические методы обучения (упражнение, диалог).

На разных этапах обучения применяются формы, методы и приемы с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: -игра, учение, общение, творчество. При этом соблюдаются следующие правила:

- виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направлены на реализацию личных интересов членов группы;
- деятельность должна соответствовать возможностям отдельных личностей, рассчитана на выдвижение детей на роли лидеров, чье влияние благотворно;
- необходимо учитывать основные черты коллективной деятельности: разделение труда, кооперацию детей, сотрудничество детей и педагога.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

- воспитывающего характера труда;
- научности (соблюдение строгой терминологии, символики и др.);
- связи теории с практикой;
- систематичности и последовательности;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности;
- доступности и посильности;
- творческой самостоятельности ребенка при руководящей роли педагога;
- наглядности.

Для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут проводится ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ через 10 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 10 минут занятия) (Приложение 4).

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

Цифровые образовательные ресурсы, образовательные сервисы

Обучающая программа	https://www.youtube.com/watch?v=iY1oLYBKvLo
---------------------	---

«Английский с тетушкой Совой»	
Обучающий интернет-ресурс «Dream English Kids»	https://www.youtube.com/user/DreamEnglishKids
Английские детские песенки	https://www.youtube.com/user/englishsingsing9
Обучающие задания Little Fox – Stories and Songs for English learners	https://www.youtube.com/user/LittleFoxKids
Диалоги и песни, подвижные игры на английском для маленьких Super Simple Songs	https://www.youtube.com/user/SuperSimpleSongs https://www.youtube.com/user/fkenglish https://www.youtube.com/user/TheLearningStation
Игры на запоминание лексики и грам. конструкций	https://www.starfall.com
Цвета, цифры	https://yadi.sk/i/HYHemv1EJsjM7w https://learningapps.org/12367939 https://yadi.sk/i/Gmw7OQGpVSw32Q
Classroom objects (Школьные принадлежности) Family members (Члены семьи).	https://yadi.sk/i/HYHemv1EJsjM7w https://www.youtube.com/watch?v=NoZ_FM-Nwa4&feature=youtu.be https://yadi.sk/i/HYHemv1EJsjM7w https://www.starfall.com/h/
Parts of the face (Части лица).	https://yadi.sk/i/D2-XrspY6-_7lg https://learningapps.org/1435975
Toys (Игрушки)	https://yadi.sk/i/D2-XrspY6-_7lg
Furniture (Предметы мебели)	https://yadi.sk/i/D2-XrspY6-_7lg https://yadi.sk/i/D2-XrspY6-_7lg
Farm animals (Животные на ферме)	https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=axYoPrD-1rE&feature=emb_logo https://learningapps.org/581632
Wild animals	https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=axYoPr

(Дикие животные)	D-1rE&feature=emb_logo https://learningapps.org/943992
Food (Еда)	https://yadi.sk/i/0vwo5N1LzEHMfQ
Transport (Транспорт)	https://yadi.sk/i/0vwo5N1LzEHMfQ https://yadi.sk/i/HYHemv1EJsM7w
Clothes (Одежда)	https://yadi.sk/i/HYHemv1EJsM7w https://www.starfall.com/h/ptr-magic/?sn=fun-to-read

6. Список литературы

1. Puchta Herbert, Gerngross Gunter, Lewis-Jones Peter Super Minds Student's Book Starter / Puchta Herbert, Gerngross Gunter, Lewis-Jones Peter. – М.: «Cambridge University Press», 2012. – 106 с.
2. Puchta Herbert, Frino Lucy, Gerngross Gunter, Lewis-Jones Peter Super Minds Teacher's Book Starter / Puchta Herbert, Frino Lucy, Gerngross Gunter, Lewis-Jones Peter. – М.: «Cambridge University Press», 2012. – 115 с.
3. Крижановская Т. В. Английский язык: для детей 5-6 лет – М.:Эксмо,2017–112 с.
4. Шишкова И. А., Вербовская М. Е. Английский для малышей. Учебник – М.:Росмэн,2016 –96 с.
- 5.Puchta Herbert, Gerngross Gunter, Lewis-Jones Peter Super Minds Workbook Starter / Puchta Herbert, Gerngross Gunter, Lewis-Jones Peter. – М.: «Cambridge University Press», 2012. – 99 с.
6. Егорова И. В. ,Спирина Л. И. Английский для дошколят. Учебно-методическое пособие –М.: Дрофа, 2008 –77 с.
7. Чернышова Е.Н. Праздники, традиции и обычаи, фольклор Великобритании. Методические рекомендации для учителя иностранного языка – Бузулук, БГТИ(филиал) ГОУ «ОГУ», 2007 –110 с.

Психологические особенности детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст (5-ти – 6 лет) характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи.

Внимание. Если на протяжении дошкольного детства преобладающим у ребенка является непроизвольное внимание, то к концу дошкольного возраста начинает развиваться произвольное внимание. Когда ребенок начинает его сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах.

Память. К концу дошкольного возраста происходит развитие произвольной зрительной и слуховой памяти. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов.

Развитие мышления. К концу дошкольного возраста более высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и начинает развиваться логическое мышление, что способствует формированию способности ребенка выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего мира, формированию способности сравнения, обобщения, классификации.

Развитие воображения. К концу дошкольного возраста идет развитие творческого воображения, этому способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений.

В сфере развития речи к концу дошкольного возраста расширяется активный словарный запас и развивается способность использовать в активной речи различные сложноподчиненные конструкции.

Для деятельности ребенка 5 – 6 лет характерна эмоциональность и большая значимость эмоциональных реакций.

Психическое развитие и становление личности ребенка к концу дошкольного возраста тесно связаны с развитием самосознания. У ребенка 5 – 6 летнего возраста формируется самооценка на основе осознания успешности своей деятельности, оценок сверстников, оценки педагога, одобрения взрослых и родителей. Ребенок становится способным осознавать себя и то положение, которое он в данное время занимает в семье, в детском коллективе сверстников.

У детей старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет формируется рефлексия, т. е. осознание своего социального «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций.

В качестве важнейшего новообразования в развитии психической и личностной сферы ребенка 5– 6 летнего возраста является соподчинение мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу».

Ребенок 5 – 6 летнего возраста стремится к самоутверждению в таких видах деятельности, которые подлежат общественной оценке и охватывают различные сферы.

Осознание своего «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций к концу дошкольного возраста порождает новые потребности и стремления. В результате игра, которая является главной ведущей деятельностью на протяжении дошкольного детства, к концу дошкольного возраста уже не может полностью удовлетворить ребенка. У него появляется потребность выйти за рамки своего детского образа жизни, занять доступное ему место в общественно-значимой деятельности, т.е. ребенок стремится к принятию новой социальной позиции – «позиции школьника», что является одним из важнейших итогов и особенностей личностного и психического развития детей 5 – 6 летнего возраста.

**Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной
форме обучения**

(СанПиН 2.4.2.2821-10)

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

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

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

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

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

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

Вариант 1

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

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

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

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

Вариант 2

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

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

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

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

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

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

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

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

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

при дистанционной форме обучения

(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

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

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

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

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

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

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

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

ФМ для снятия утомления с туловища:

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

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

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

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

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

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

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

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

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

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

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультурминуток:

Физкультурминутка общего воздействия.

1 комплекс

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

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

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

2 комплекс

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

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

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

3 комплекс

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

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

4 комплекс

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

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

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

• Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.

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

• 1 комплекс

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

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

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

2 комплекс

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

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

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

3 комплекс

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

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

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

4 комплекс

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

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

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

• Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

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

1 комплекс

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

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

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

2 комплекс

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

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

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

3 комплекс

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

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

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

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

4 комплекс

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

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

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

• Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.

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

1 комплекс

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

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

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

2 комплекс

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

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

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

3 комплекс

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

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

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

4 комплекс

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

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

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