

Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
города Бузулука «Детский сад №30»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2021 г.
Протокол № 6

Утверждаю:
Заведующий МДОБУ «Детский сад
№30» _____ М.С. Васильева
Приказ № 01-11/96
от «30» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«АБВГДейка»
(творческое объединение – «АБВГДейка»)**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: один год

Авторы-составители:
Ефимова Елена Александровна –
старший воспитатель,
Лагутина Ольга Геннадьевна –
воспитатель первой
квалификационной категории

г. Бузулук, 2021 г.

Содержание

		Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.	Пояснительная записка	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	6
	1.5. Адресат программы	7
	1.6. Объем и сроки освоения программы	7
	1.7. Формы организации образовательного процесса	7
	1.8. Режим занятий	8
2.	Цель и задачи программы	8
3.	Содержание программы	9
	3.1. Учебный план	9
	3.2. Содержание учебного плана	12
4.	Планируемые результаты	13
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	15
1.	Календарный учебный график	23
2.	Условия реализации программы	20
3.	Формы аттестации/контроля	20
4.	Оценочные материалы	22
5.	Методические материалы	24
6.	Список литературы	27
7.	Приложение 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся	29
	Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)	30

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

От того, как ребенок подготовлен к школе, зависит успешность его адаптации, вхождение в режим школьной жизни, его учебные успехи, психическое самочувствие. Доказано, что у детей, не готовых к систематическому обучению, труднее и дольше проходит период приспособления к учебной деятельности. У этих детей слабо развиты связная речь и умственные способности, они не умеют задавать вопросы, сравнивать предметы, явления, выделять главное, у них не сформирована привычка к элементарному контролю над собой.

Развитие речи ребенка - эта главная и приоритетная задача педагогов, работающих с детьми дошкольного возраста.

Раннее обучение чтению - не дань моде и не прихоть амбициозных родителей. Тенденция к снижению возрастных рамок начала обучения детей чтению имеет вполне объективное основание: внедряются стандарты школьного образования, расширяется программа дошкольного обучения и воспитания, успешность их освоения зависит от интеллектуального развития ребенка, в том числе и от умения читать.

Дополнительная общеразвивающая программа «АБВГДейка» социально – педагогической направленности ориентирует на общее всестороннее, гармоничное развитие ребёнка, на обеспечение эмоционального благополучия, на полноценное владение навыками осознанного чтения и на совершенствование устной речи.

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– 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)»;

– 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»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №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»;

– 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 освоения программы – базовый. Он предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.3. Актуальность программы

Вопросы подготовки воспитанников детских садов к школе приобретают все большее значение. От того, как ребёнок будет введён в грамоту, во многом зависят его успехи не только в чтении и письме, но и в усвоении русского языка в целом. Школа и родители заинтересованы в том,

чтобы дети, поступающие в первый класс, были хорошо подготовлены к обучению, то есть имели бы развитый фонематический слух, хорошую устную речь, правильно поставленные первоначальные навыки в составлении и анализе предложений, в делении слов на слоги, умели правильно держать карандаш и свободно ориентироваться в тетради. Дети, получившие такую подготовку, легко овладеют в школе процессом чтения и письма.

Актуальность развивающего обучения детей дошкольного возраста в наше время не вызывает сомнения. По словам Л.С. Выготского «только то обучение в детском возрасте хорошо, которое забегаёт вперёд развития и ведёт развитие за собой». Многие авторы (Глен Доман, Н.А. Зайцев) настаивают на том, что такое раннее – не раннее, а как раз своевременное развитие. Раннее развитие – это интенсивное развитие способностей ребёнка.

Неумение читать или медленное (побуквенное) чтение является серьёзной проблемой при обучении ребенка в школе. Кроме того, семилетнему ребенку труднее овладеть чтением, чем шестилетнему. Но прежде чем начать читать, ребенок должен научиться слышать, из каких звуков состоят слова, то есть научиться проводить звуковой анализ слов. Оказывается, в возрасте от 2 до 5 лет детям очень интересно заниматься звуковой составляющей речи. Этим интересом можно воспользоваться и ввести ребенка в удивительный мир звуков и таким образом привести его к чтению к шести годам. Структуры, отвечающие за читательские возможности, эволюционируют вместе с общими языковыми способностями. В последнее время наблюдается их «омоложение». И большое число детей начинают учиться читать под руководством некомпетентных наставников – родственников, старших школьников, педагогов. В настоящее время «рынок» педагогических услуг стал весьма разнообразным, но в определенной степени стихийным. Так, например, появилось много авторских программ и методических разработок по обучению грамоте детей дошкольного возраста, причем не всегда высокого качества. Отдельные составители образовательных программ, а также педагоги и родители, не знакомые с закономерностями развития письменной речи, допускают серьезные методические ошибки.

Чтение – один из важнейших источников познания и речевой деятельности, тесно связанный как с произношением, так и с пониманием речи. Умения и навыки чтения формируются не только как важнейший вид речевой и умственной деятельности, как средство самовоспитания и саморазвития, но и как сложный комплекс умений и навыков, имеющий общеучебный характер. Это и повседневное общение, и залог успешного обучения в школе, овладение будущей профессией.

Зачем ребёнку читать до школы? Преимуществ очень много:

– на раннем этапе улучшается произношение – постоянное проговаривание слов по складам способствует тому, что речь ребёнка становится чище;

- обогащается словарный запас;
- ребёнок умеющий читать, более самостоятелен: его можно приучить к мысли, что знания он может добывать сам из книг (очень полезный навык, который хорошо бы выработать с детства);
- дети, которые научились читать книги рано, читают книги с большим удовольствием;
- раннее чтение влияет на грамотность;
 - навык чтения, правильно сформированный в дошкольном возрасте, благотворно влияет как на становление дальнейшей учебной деятельности, так и на общее развитие личности ребёнка.

Актуальность данной проблемы и повлияло на разработку программы «АБВГ Дейка».

Актуальность разработки программы кружка «АБВГ Дейка» обусловлена поиском путей совершенствования процесса подготовки к обучению грамоте детей старшего дошкольного возраста, с учетом тенденций развития всей системы образования, современной научной и научно-методической литературы, предполагающей единство содержания и методов подготовки детей к обучению чтению и письму на уровне детского сада, и непосредственного обучения грамоте в условиях начальной школы.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в ходе реализации программы дети знакомятся со следующими техниками: складывание букв в слоги, слоговое чтение, осмысленное чтение слов в предложении. Основной целью обучения является работа над звуковой культурой речи, а основным содержанием – звуко - слоговой анализ слов. Работа по звуко - слоговому анализу слов сочетается с работой по развитию речи, обучению чтению, которая ведётся по всем направлениям.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в последние годы возросла потребность в эффективных методах воспитания и образования детей дошкольного возраста. Данная программа предусматривает увлекательную игровую форму занятий и обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. В ходе реализации программы предусмотрены различные виды деятельности. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются:

- в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- в формах и методах обучения (дифференцированное обучение, работа в парах, в группах);
- средствах обучения (кабинет, мультимедийное оборудование).

В основе программы лежит идея последовательного формирования навыков слогового чтения у ребенка дошкольного возраста, развития мышления, внимания, речи и воспитание социально-адаптированной

личности ребенка. Каждая образовательная деятельность – новый шаг в познании. А познание это происходит как через восприятие речи, так и через практическую деятельность ребенка.

Методики, приемы и технологии и формы работы с детьми, используемые педагогом в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии ребёнка.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Следует отметить, что в дошкольном возрасте при обучении чтению важно воспитывать у ребенка уверенность в собственных силах, успешность, желание использовать приобретенные навыки в повседневной жизни (нахождение знакомых букв, чтение афиш, заголовков в газетах и т. д.). Любое занятие важно заканчивать теми упражнениями, которые доступны ребенку, доставляет ему удовольствие. Это стимулирует обучение, способствует его успешности. При обучении чтению важно дозировать объем материала, индивидуализировать темп его подачи, учитывать произносительные возможности ребенка. Программа предполагает тщательно продуманную систему упражнений для подготовки к письму.

1.5. Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы, 5-7 лет. Состав группы формируется на добровольной основе. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Программа разработана с учетом возрастных и педагогических особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год – 72 часа.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, фронтальная, формы проведения занятия – практическое занятие, игровое занятие, занятие-путешествие, контрольное занятие, беседа.

Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «АБВГДейка» может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов: в мессенджерах: «Viber», «WhatsApp». Занятия проводятся в режиме офлайн. Возможно комбинированное использование online и offline режимов.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий вносятся коррективы в части форм обучения и контроля, а также технических средств обучения.

Контроль образовательных результатов может быть организован в online и offline форматах. Контроль может быть проведен в конце занятия либо вынесен за его рамки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «АБВГДейка» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий реализуется в полном объеме.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу. Продолжительность занятия – 25-30 минут.

При проведении занятий с использованием электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий предусматривает сокращение времени проведения занятия до 20 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы «АБВГДейка» - формирование мотивации к изучению мира звуков и букв, интереса к чтению через технологическое развитие соответствующих навыков слогового и слитного навыков чтения на уровне возможностей каждого ребёнка.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих задач:

Воспитательные:

- формировать позитивное эмоционально - ценностное отношение к родному языку;
- воспитывать уважение и интерес литературе и чтению;
- способствовать развитию коммуникабельности, любознательности.

Развивающие:

- обогащать словарный запас;
- развивать речь детей;
- развивать фонематический и речевой слух;
- развивать слуховое восприятие, произвольное внимание, память, мышление;
- развивать навык чтения целыми словами и небольшими предложениями;
- развивать умение различать на слух гласные, твердые и мягкие согласные.

Образовательные:

- обучать правильному слоговому чтению;
- учить определять место звука в трех позициях (в начале, середине и в конце слова);
- учить определять количество слов в предложении и составлять предложения;

- учить называть слова с заданным звуком, слогом;
- учить читать прямые и обратные слоги, затем трёхбуквенные, односложные и двусложные слова;
- формировать умение проводить звуковой анализ.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Что я умею?» Речь устная и письменная.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
Знакомство с гласными (3 часа)					
2	Звук и буква «А».	1	-	1	Игра
3	Звук и буква «У».	1	-	1	Упражнение
4	Звук и буква «О».	1	-	1	Упражнение
Звуки и слоги (30 часов)					
5	Звук [М] [М´] и буква «М». Учимся соединять буквы.	1	-	1	Упражнение
6	Звук [С] [С´] и буква «С». Учимся соединять буквы.	1	-	1	Упражнение
7	Учимся соединять буквы. Учимся читать слоги.	1	-	1	Упражнение
8	Звук [Х] [Х´] и буква «Х». Учимся соединять буквы. Учимся читать слоги.	1	-	1	Упражнение
9	Звук [Р] [Р´] и буква «Р». Учимся читать слова.	1	-	1	Упражнение
10	Звук и буква «Ш». Читаем и дифференцируем «С-Ш».	1	-	1	Упражнение
11	Звук и буква «Ы»	1	-	1	Упражнение
12	Звук [Л] [Л´] и буква «Л». Читаем и дифференцируем «Л-Р».	1	-	1	Упражнение
13	Звук [К] [К´] и буква «К».	1	-	1	Упражнение
14	Звук [Т] [Т´] и буква «Т».	1	-	1	Упражнение
15	Звук и буква «И». Читаем и дифференцируем «И-Ы».	1	-	1	Упражнение
16	Звук [П] [П´] и буква «П».	1	-	1	Упражнение
17	Звук [З] [З´] и буква «З». Продолжаем учиться читать слоги. Дифференциация звуков «С-З».	1	-	1	Упражнение
18	Звук [Г] [Г´] и буква «Г». Дифференциация звуков «Г-К».	1	-	1	Упражнение

19	Звук [В] [В´] и буква «В».	1	-	1	Упражнение
20	Звук и буква «Ж». Звуки ж-ш, ЖИ, ШИ.	1	-	1	Упражнение
21	Звук [Д] [Д´] и буква «Д». Дифференциация звуков «Д-Т».	1	-	1	Упражнение
22	Звук [Б] [Б´] и буква «Б». Различаем буквы «Б-П».	1	-	1	Упражнение
23	Звук и буква «Е». Дифференциация звуков «Е-Ё».	1	-	1	Упражнение
24	Звук и буква «Я».	1	-	1	Упражнение
25	Звук и буква «Ю».	1	-	1	Упражнение
26	Звук и буква «Ч». Разучиваем звуки С-Ч-Ш.	1	-	1	Упражнение
27	Звук и буква «Ц». Дифференциация звуков «Ч-Ц».	1	-	1	Упражнение
28	Различаем звуки «Ц-С».	1	-	1	Упражнение
29	Звук и буква «Э».	1	-	1	Упражнение
30	Звук [Ф] [Ф´] и буква «Ф».	1	-	1	Упражнение
31	Звук и буква «Щ». Дифференциация звуков «Ч-Щ, Щ-С».	1	-	1	Упражнение
32	Учимся читать слова с Ъ знаком	1	-	1	Упражнение
33	Учимся читать слова с Ь.	1	-	1	Упражнение
34	Учимся читать слова с Ъ и Ь знаком. Составляем слова из слогов.	1	-	1	Упражнение
Знакомство с частями речи (6 часов)					
35	Знакомство с прилагательным. Закрепляем слова-определения: какой? какое? какая? какие?	2	1	1	Практические задания
36	Заменяем короткие слова местоимениям.	2	1	1	Практические задания
37	Закрепляем предлоги.	2	1	1	Практические задания
Слова (14 часов)					
38	Большая буква в именах людей. Большая буква в начале предложения. Большая буква в именах существительных.	2	1	1	Практические задания
39	Знакомимся с однокоренными словами.	2	1	1	Практические задания
40	Учимся образовывать множественное число существительных.	2	1	1	Практические задания
41	Слова синонимы. Закрепляем ударение.	2	-	2	Практические задания
42	Знакомимся с антонимами.	2	1	1	Практические задания

43	Закрепление многозначных слов.	2	1	1	Практические задания
44	Твердые и мягкие звуки. Закрепляем значение – однокоренные слова.	2	1	1	Практические задания
Звукобуквенный анализ (18 часов)					
45	Знакомимся с парными согласными: глухие, звонкие.	1	-	1	Практические задания
46	Составление схемы слов.	3	1	2	Практические задания
47	Продолжаем учиться читать знакомые буквы. «!» знак в конце предложений.	1	-	1	Практические задания
48	Читаем сами – закрепление навыков чтения. «!» знак в конце предложений.	2	-	2	Практические задания
49	Учимся составлять схемы предложений.	3	1	2	Практические задания
50	Продолжаем учиться читать. Учимся находить главные слова в предложении.	3	1	2	Практические задания
51	Закрепление навыков чтения.	2	-	2	Практические задания
52	Читаем играя.	2	-	2	Практические задания
53	Итоговое занятие «В гостях у бабушки Азбуки».	1	-	1	Практические задания
Итого:		72	13	59	

3.2. Содержание учебного плана

1. Звуки

Раскрывается понятие «звук», проводится работа с органами артикуляции, по произнесению звука. Проводится работа по его условному обозначению.

* Акустические характеристики звука (согласные и гласные звуки, твёрдые и мягкие, звонкие и глухие согласные);

* Выделение в слове гласных звуков, согласных звуков, твердых, мягких, звонких, глухих согласных;

* Выделение звука в начале, конце и середине слова, определение положения звука в слове;

* Звуковой анализ состава слогов и слов;

* «Чтение» и составление слогов и слов с помощью звуковых обозначений.

2. Слоги

* Раскрывается понятие «слог»; слоговой анализ слов;

* Подбор слов на заданное количество слогов;

* Выделение в словах первого и последнего слогов;

- * Подбор слов на заданный слог;
- * Составление прямых и обратных слогов;

3. Слова

- * Выявление различий в звуковом (слоговом) составе двух слов;
- * Составление слова из звуков и слогов;
- * Из первых (последних) звуков или слогов в названии картинок;
- * Изменение слов путем замены, перестановки, добавления, исключения звуков или слогов;
- * Выявление повторяющихся в словах слогов с последующим их добавлением к другим словам;
- * Восстановление нарушенной последовательности звуков или слогов в структуре слова;
- * Последовательное преобразование слова в другие слова путем неоднократного изменения его звукового и слогового состава;
- * Чтение слов, осмысливание значения слов.

4. Буквы

- * Знакомство с буквами;
- * Дифференциация понятий «звук» и «буква»;
- * Согласные и гласные буквы;
- * Соотнесение букв и звуков;
- * Чтение букв, соединение в слоги, слова.

5. Связная устная речь

- * Обучение ответам на вопросы диалогической речи;
- * Обучение составлению предложений, распространению предложений, добавлению недостающих слов;

Занятия строятся в занимательной игровой форме с использованием дидактических игр, что позволяет детям успешно овладевать звуковым анализом, с интересом наблюдать за особенностями слов, их использованием в речи. Учебный материал подается в сравнении, сопоставлении и побуждает детей постоянно рассуждать, анализировать, делать собственные выводы, учиться их обосновывать, выбирать правильное решение среди различных вариантов ответов. Таким образом, формируется и развивается главная ценность, основа всей учебной деятельности – творческое мышление ребенка, на основе которого постоянно будет складываться система знаний о языке и формироваться потребность владения языком, совершенствование речи.

Итоговое занятие.

Практика. Итоговый контроль: исследование речевого развития обучающихся.

4. Планируемые результаты

По окончании обучения у обучающихся

В конце года дети должны:

- хорошо овладеть понятиями «слово», «звук», «буква», «предложение»;
- различать гласные и согласные звуки;
- самостоятельно называть слова с заданным звуком;
- различать на слух твёрдые и мягкие согласные;
- производить звуковой анализ слова;
- правильно, плавно читать по слогам;
- правильно составлять из букв разрезной азбуки слоги всех видов и слова простой структуры;
- уметь составлять простые предложения и интонационно правильно проговаривать их в соответствии со знаком на конце (!?);
- проявлять любовь и интерес к чтению, родному языку.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	Сентябрь			Беседа	1	Вводное занятие. Речь устная и письменная	Методический кабинет
2				Игровое занятие	1	Звук и буква «А».	Методический кабинет
3				Игровое занятие	1	Звук и буква «У».	Методический кабинет
4				Практическое занятие	1	Звук и буква «О».	Методический кабинет
5				Практическое занятие	1	Звук [М] [М'] и буква «М». Учимся соединять буквы.	Методический кабинет
6				Практическое занятие	1	Звук [С] [С'] и буква «С». Учимся соединять буквы.	Методический кабинет
7				Игровое занятие	1	Учимся соединять буквы. Учимся читать слоги.	Методический кабинет
8				Игровое занятие	1	Звук [Х] [Х'] и буква «Х». Учимся соединять буквы. Учимся читать слоги.	Методический кабинет
9				Практическое занятие	1	Звук [Р] [Р'] и буква «Р». Учимся читать слова.	Методический кабинет
10	Октябрь			Игровое занятие	1	Звук и буква «Ш». Читаем и дифференцируем «С-Ш».	Методический кабинет
11				Практическое занятие	1	Звук и буква «Ы»	Методический кабинет

12				Практическое занятие	1	Звук [Л] [Л'] и буква «Л». Читаем и дифференцируем «Л-Р».	Методический кабинет
13				Игровое занятие	1	Звук [К] [К'] и буква «К».	Методический кабинет
14				Практическое занятие	1	Звук [Т] [Т'] и буква «Т».	Методический кабинет
15				Игровое занятие	1	Звук и буква «И». Читаем и дифференцируем «И-Ы».	Методический кабинет
16				Практическое занятие	1	Звук [П] [П'] и буква «П».	Методический кабинет
17	Ноябрь			Практическое занятие	1	Звук [З] [З'] и буква «З». Продолжаем учиться читать слоги. Дифференциация звуков «С-З».	Методический кабинет
18				Практическое занятие	1	Звук [Г] [Г'] и буква «Г». Дифференциация звуков «Г-К».	Методический кабинет
19				Практическое занятие	1	Звук [В] [В'] и буква «В».	Методический кабинет
20				Игровое занятие	2	Звук и буква «Ж». Звуки ж-ш, ЖИ, ШИ.	Методический кабинет
21				Практическое занятие	2	Звук [Д] [Д'] и буква «Д». Дифференциация звуков «Д-Т».	Методический кабинет
22				Практическое занятие	1	Звук [Б] [Б'] и буква «Б». Различаем буквы «Б-П».	Методический кабинет
23	Декабрь			Игровое занятие	1	Звук и буква «Е». Дифференциация звуков «Е-Ё».	Методический кабинет
24				Практическое занятие	1	Звук и буква «Я».	Методический кабинет
25				Практическое занятие	2	Звук и буква «Ю».	Методический кабинет

26				Игровое занятие	1	Звук и буква «Ч». Разучиваем звуки С-Ч-Ш.	Методический кабинет
27				Игровое занятие	2	Звук и буква «Ц». Дифференциация звуков «Ч-Ц».	Методический кабинет
28				Практическое занятие	1	Различаем звуки «Ц-С».	Методический кабинет
29	Январь			Практическое занятие	2	Звук и буква «Э».	Методический кабинет
30				Практическое занятие	1	Звук [Ф] [Ф'] и буква «Ф».	Методический кабинет
31				Контрольное занятие	1	Звук и буква «Щ». Дифференциация звуков «Ч-Щ, Щ-С».	Методический кабинет
32				Практическое занятие	2	Учимся читать слова с Ъ знаком	Методический кабинет
33				Практическое занятие	2	Учимся читать слова с Ь.	Методический кабинет
34				Практическое занятие	1	Учимся читать слова с Ъ и Ь знаком. Составляем слова из слогов.	Методический кабинет
35	Февраль			Игровое занятие	2	Знакомство с прилагательным. Закрепляем слова-определения: какой? какое? какая? какие?	Методический кабинет
36				Практическое занятие	1	Заменяем короткие слова местоимениям.	Методический кабинет
37				Игровое занятие	1	Закрепляем предлоги.	Методический кабинет

38				Игровое занятие	1	Большая буква в именах людей. Большая буква в начале предложения. Большая буква в именах существительных.	Методический кабинет
39				Игровое занятие	2	Знакомимся с однокоренными словами.	Методический кабинет
40				Игровое занятие	1	Учимся образовывать множественное число существительных.	Методический кабинет
41	Март			Игровое занятие	1	Слова синонимы. Закрепляем ударение.	Методический кабинет
42				Практическое занятие	2	Знакомимся с антонимами.	Методический кабинет
43				Практическое занятие	2	Закрепление многозначных слов.	Методический кабинет
44				Игровое занятие	1	Твердые и мягкие звуки. Закрепляем значение – однокоренные слова.	Методический кабинет
45				Игровое занятие	2	Знакомимся с парными согласными: глухие, звонкие.	Методический кабинет
46	Апрель			Практическое занятие	2	Составление схемы слов.	Методический кабинет
47				Практическое занятие	1	Продолжаем учиться читать знакомые буквы. «!» знак в конце предложений.	Методический кабинет
48				Практическое занятие	1	Читаем сами – закрепление навыков чтения. «!» знак в конце предложений.	Методический кабинет

49				Практическое занятие	1	Учимся составлять схемы предложений.	Методический кабинет
50				Практическое занятие	1	Продолжаем учиться читать. Учимся находить главные слова в предложении.	Методический кабинет
51				Практическое занятие	1	Закрепление навыков чтения.	Методический кабинет
52				Практическое занятие	1	Читаем играя.	Методический кабинет
53	Май			Практическое занятие	1	Итоговое занятие «В гостях у бабушки Азбуки».	Методический кабинет

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование: учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий. Рабочая зона для занятий: 1 стол и стул для педагога, 8 столов и 16 стульев для воспитанников, рассчитанные на дошкольный возраст (согласно требованиям СанПиНа). Мольберт демонстрационный, доска магнитная, азбука магнитная, пособие – «Говорящая азбука». Игрушки – персонажи, мяч, наборное полотно, детские книги с крупным шрифтом, букварь Н.С. Жуковой, демонстрационные наборы по темам.

Технические средства обучения: телевизор, ноутбук, колонки.

Информационное обеспечение

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства: мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, обучающие программы по предмету.

Конспекты занятий.

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения (**мессенджеры «Viber», «Whatsapp»**).

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом группы.

3. Формы аттестации/контроля

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АБВГДейка» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Реализация программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АБВГДейка» 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 каждого года обучения 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.

В конце учебного года проводится итоговая диагностика, которая позволяет объективно оценить динамику развития всех школьно-значимых функций, достижений каждого ребёнка в конце учебного года. Итоговая диагностика осуществляется в течение последних двух недель обучения.

По результатам входной и итоговой диагностики заполняется диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей.

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

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входная диагностика		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их способностей.	Практические задания: Игра «Узнай букву». Игра «Подбери слово с этой буквой». Игра «Назови первую букву имени своего друга». Рисование знакомых букв на бумаге.
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Упражнение, педагогическое наблюдение, практическое задание, творческое задание, комплекс упражнений, дидактическая игра, тестирование, опрос
Промежуточный контроль		
В конце полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Практические задания
Итоговый контроль		
В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их способностей. Определение результатов обучения.	Практические задания

Оценка результатов деятельности

Формы выявления результатов: беседа, опрос, педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов деятельности обучающихся, тестирование, игровые формы контроля.

4. Оценочные материалы

Входная диагностика

Практические задания

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация предполагает определение уровня освоения программного материала обучающимися и включает в себя выполнение игровых заданий в индивидуальных карточках. По результатам делается вывод об уровне освоения программного материала.

Материал для промежуточного контроля практического осознания элементов языка и речи.

Детям предлагается задание:

1. Скажи одно слово.
2. Скажи один звук:
 - а) скажи, сколько звуков в слове «дом»;
 - б) назови звуки в этом слове.
3. Скажи одно предложение.
 - а) скажи, сколько слов в предложении «Дети любят...»;
 - б) назови первое, второе, третье слово.
4. Прочитай предложение «Дети играют» или «Дети идут в школу».

Оценка результатов.

Высшая общая оценка составляет 10 баллов. Первые 3 задания:

Верный ответ – 1 балл.

Неверный – 0 баллов.

Четвертое задание:

Ребенок не смог прочитать предложение – 0 баллов. Читает по буквам (побуквенное чтение) – 1 балл.

По слогам (послоговое чтение) – 2 балла. Слитное (целыми словами) – 3 балла.

Материал для промежуточного контроля усвоения программы

Задание. *Соедини линией те картинки, названия которых звучат похоже.*

Задание. *Раздели под каждым предметом прямоугольник на столько частей, сколько слогов в названии этого предмета*

Задание. *Обведи синим карандашом предметы, в которых есть звуки (твердые согласные) «З» и «С», а зеленым – звуки (мягкие согласные) «ЗЬ» и «СЬ»*

Задание. *Раскрась только те картинки, в которых есть звук «Ц»*

Задание. *Соедини предметы, названия которых начинаются на одни и те же звуки.*

Задание. *Назови предметы. Четко и правильно произнеси все звуки. Какой предмет в каждом ряду лишний? Вычеркни его.*

высокий – самостоятельно назвал «лишнюю» картинку в каждом ряду;

средний – допустил 1 ошибку или выполнил задание с небольшой помощью взрослого;

низкий – не справился с заданием.

Задание. *Соедини картинки, названия которых начинаются на один и тот же звук.*

высокий - самостоятельно подобрал пары картинок, названия которых начинаются на один звук;

средний – допустил 1 ошибку или выполнил задание с небольшой помощью взрослого;

низкий - не смог найти картинки, названия которых начинаются на один звук.

Задание. *Раздели под каждым предметом прямоугольник на столько частей, слогов в его названии.*

высокий – самостоятельно и правильно разделил прямоугольник на столько частей, сколько слогов в его названии.

средний - выполнил задание при помощи взрослого или допустил 2-3 ошибки; *низкий* – не смог разделить прямоугольник на столько частей, сколько слогов в его названии.

Задание. *Произнеси слова. Соедини между собой картинки, названия которых звучат похоже.*

высокий - самостоятельно подобрал пары картинок, названия которых начинаются на один звук;

средний – допустил 1 ошибку или выполнил задание с небольшой помощью взрослого;

низкий - не смог найти картинки, названия которых начинаются на один звук.

Задание. *Раскрась только те картинки, название которых начинается со звука «У».*

высокий – самостоятельно раскрасил картинки, названия которых начинаются на нужный звук;

средний – допустил ошибку или выполнил задание с небольшой помощью взрослого;

низкий - не смог найти картинки, названия которых начинаются на нужный звук.

2. Задание. Повтори предложение. Четко произнеси слова.

высокий – четко и правильно произнес все звуки в словах;

средний – не смог произнести четко 1-3 звука;

низкий - не смог произнести четко более 3 звуков.

Задание. *Измени слова по образцу.*

высокий – правильно употребил слова во множественном числе;

средний – допустил 1-2 ошибки в употреблении множественного числа слов;

низкий - допустил 3-4 ошибки.

Задание. *Рассмотри картинку. Ответь на следующие вопросы.*

высокий – ответил на вопросы, правильно употребляя предлоги «на», «над», «под»;

средний – допустил 1-2 ошибки в употреблении предлогов;

низкий – допустил 3-4 ошибки в употреблении предлогов.

Задание. *Рассмотри картинки. Чем они отличаются? Расскажи.*

высокий – самостоятельно составил сравнительный рассказ по картинкам из нескольких предложений (не менее 3-4 предложений);

средний – составил рассказ при помощи взрослого;

низкий – не смог составить сравнительный рассказ.

5. Методические материалы

Содержание программы представлено следующими разделами: звуковой анализ, словесные дидактические игры, работа над предложением, чтение. Выбор форм работы и дидактического материала по разделам программы обусловлен возрастными и психологическими особенностями детей, а также целями и задачами программы. Соотношение теоретических и практических частей занятия по каждому разделу программы описано в учебно - тематическом плане.

№ п/п	Название разделов	Формы и способы работы	Дидактический материал
1.	Звуковой анализ	Теория + практика	Демонстрационный материал: - карточки-схемы для работы над словом, состоящим из 3х звуков; - карточки-схемы для работы над словом, состоящим из 4х звуков; - карточки-схемы для работы над словом, состоящим из 5ти звуков; - наглядное пособие «Звуковой поезд»; - наглядное пособие «Звуковые часы». Раздаточный материал: фишки красные, синие, зеленые. Предметные картинки. Полоски – схемы для работы над словом, состоящим из 3х (4-5) звуков. Букварь Н.С. Жуковой.
2.	Словесные дидактические игры	Индивидуальная работа с детьми Теория + практика	Мелкие игрушки, мяч, предметные картинки.
3.	Работа над предложением	Индивидуальная работа Теория +практика	Касса букв (демонстрационная, раздаточные). Букварь Н.С. Жуковой.
4.	Чтение	Индивидуальная работа с детьми Теория + практика	Демонстрационный материал: касса букв. Раздаточный материал: фишки красные, синие, зеленые; пособие «окошечки», детские книги с короткими текстами и крупным шрифтом. Букварь Н.С. Жуковой.

Рекомендации по проведению занятий по программе «АБВГДейка»

На занятиях по обучению чтению следует уделять особое внимание интонационной выразительности речи. Важно научить дошкольника выделять интонационно звук в слове, слово в предложении. Формирование мелодики речи, навыков постановки логического ударения, умение управлять темпом и ритмом речи позволит заложить основы выразительного чтения, научит ребенка выделять значимую информацию, точно передавать в речи свои мысли и чувства.

I. Подготовка к обучению чтению

Основное содержание обучения детей чтению представлено следующими направлениями работы:

1. Звуки речи. Учить вслушиваться в звучание слов; узнавать, различать и выделять из них отдельные звуки; определять их позицию в слове (начало, середина, конец). Уточнять звучание звуков и их артикуляцию. Учить анализировать особенности произношения и звучания звука (положение губ, языка, зубов, участие голоса, прохождение воздушной струи). Упражнять в умении различать твердые и мягкие согласные. Дифференцировать звуки, близкие в произношении и по звучанию. Учить детей устанавливать последовательность звуков в слове. Познакомить с существенными опознавательными признаками двух основных групп звуков русского языка – гласных и согласных.

2. Образ буквы. Познакомить с образами букв русского языка (печатный шрифт). Способствовать запоминанию ее целостного образа. Упражнять в умении соотносить букву с соответствующим звуком (звуками). Дифференцировать схожие по изображению буквы.

3. Первоначальное чтение. Дать практическое представление об основном механизме чтения слогов (с введением согласных звуков и букв), т.е. путем упражнений учить ориентироваться на гласную в слоге при его чтении.

4. Предложение. Слово. Дать первоначальное представление о предложении и слове (составление нераспространенных и распространенных предложений; правильное и отчетливое их произнесение; умение слышать отдельные предложения в потоке речи; членение предложений на слова, последовательное выделение слов из предложений; определение количества слов). Дать первоначальные представления о слоге и ударении.

Приемы и методы, используемые на занятиях:

- Эмоциональный настрой, использование музыкальных произведений.
- Артикуляционная, зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастики.
- Использование куклотерапии.
- Практические – упражнения, игровые методы.

- Словесные методы – рассказы, беседы, художественное слово, педагогическая драматизация, словесные приемы – объяснение, пояснение, педагогическая оценка.
- Наглядные методы и приемы – наблюдения, рассматривание, показ образца, показ способов выполнения и др.
- Все методы используются в комплексе.

При проведении занятий педагог придерживается основных правил:

1. Использование приема транслирования информации.
2. Отбор тематического содержания.
3. Главный герой занятия – ребенок.
4. Взрослый не стремится сразу исправить речь ребенка.
5. В качестве «физкультминутки» - используются элементы драматизации имитационные движения, сопровождаемые комментированной речью.

Все занятия строятся по коммуникативному принципу:

1. Создание оптимальных условий для мотивации детской речи.
2. Обеспечение главных условий общения.
3. Стимуляция и поддержание речевой инициативы.
4. Использование различных коммуникативных средств.

Деятельность по развитию мелкой моторики у детей опирается на следующие педагогические принципы:

Принцип системности. В работе над формированием пальцевой моторики осуществляется постепенный переход от простых заданий к сложным.

Принцип доступности. Упражнения с росчерками отобраны с учетом возрастных физиологических возможностей детей и уровня их развития.

Принцип комплексного подхода. Учебный материал включает задания на всестороннее развитие ребенка.

Деятельностный принцип. Познавательный процесс строится на практическом выполнении заданий.

Здоровьесберегающий принцип. Количество и время проведения занятий соответствует возрасту детей. Упражнения подобраны в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами. Вся деятельность педагога направлена на оздоровление детей.

Принцип креативности. Ребенку предлагается лишь схема выполнения упражнения или задания, а он добивается эффективного результата, включая свои творческие способности.

Принцип смены деятельности. Соблюдение временных пределов увлеченности ребенка.

Развитие точных движений пальцев рук способствует развитию у детей следующих психических процессов:

Внимания. Упражнения с росчерками требуют от детей концентрации внимания для эффективного результата.

Конструктивного мышления и творческого воображения. Созданные росчерком фигурки лишь отдаленно напоминают реальные предметы. Ребенку необходимо «включить» фантазию, чтобы увидеть индивидуальность и характерные особенности рисунка.

Двигательной памяти. Каждое новое движение руки основывается на уже сформированном моторном навыке, что естественно вызывает потребность вспоминать двигательные образы. К тому же детям хочется запомнить росчерки и фигуры для дальнейших игр. При определенном опыте дети создают росчерки не по схеме, а по памяти.

Визуального и тактильного восприятия. В процессе работы у детей возникает необходимость соотнесения наглядных символов со словесными, и перевод их значения в практическую деятельность.

Речи (грамматического строя речи, связной речи, звуконаполняемости слова, логоритмики, лексики).

В процессе занятий развиваются следующие эмоционально-волевые качества:

1. Умение объективно оценивать свою работу.
2. Уверенность в своих силах и способностях, так как неуспевающих на занятиях не бывает.
3. Усидчивость.
4. Целеустремленность.
5. Аккуратность.

6. Литература

1. Бортникова Е.Ф. Читаем по слогам (для детей 4-5 лет): тетрадь. – Екатеринбург: ООО «Литур-К», 2014. – 32с.

2. Бурдина С.В. Игруем в слова. Издательство: Весна – Дизайн Год: 2010. Серия: Говорим правильно с.32.

3. Волина В.В. Учимся, играя, Издательство: М.: Новая школа. Год: 1994, страниц: 448.

4. Гаврина С.Е., Кутявина Н.Л. Тренажёр по развитию речи, ОАО «Кастрома», 2013г.

5. Галицына Е.Б. Игры слов, снов и слонов – Учредитель – издательский дом «Карапуз».

6. Дурова Н.В. «Обучение дошкольников грамоте» Школьная пресса 2006-2010, 33с.

7. Журова Л.Е., Варенцова Н.С., Дурова Н.В. Невская Л.Н. Обучение дошкольников грамоте. -М.: Школьная пресса, 2001.

8. Колесникова Е.В. Я начинаю читать: Рабочая тетрадь для детей 6-7 лет/ Изд.4-е, доп и перераб.- М.: Ювента, 2016. – 64с.: ил.

9. Лопухина И.С. «Логопедия, упражнения по развитию речи: Пособие для логопедов и родителей. СПб.: Дельта, 1997.-336с., ил.».
10. Поздеева С. К проблеме обучения первоначальному чтению детей старшего дошкольного возраста// Детский сад от А до Я- 2009-№5.
11. Поляков С. Н. ://7steps-to-book.com/.
12. Соколова Е.В., Нянковская Е.В. «Развивающая тетрадь: слова и предложения», ООО Издательство Астрель, г. Москва, 2012.
13. Ткаченко Т.А. Обогащаем словарный запас. Рабочая тетрадь. Екатеринбург: ООО «Литур-К», 2014. – 24с.
14. Электронный ресурс. Материал Соколовой Е.В., Нянковской Е.В. «Развивающая тетрадь: слова и предложения».
15. Как подготовить ребёнка к школе: методическое пособие для воспитателей/ Гризик Т.И. -М: «Просвещение», 2011.
16. Как хорошо уметь читать! Обучение дошкольников чтению / Шумаева Д.Г. -СПб: «Детство – Пресс», 2000.
17. Развитие речи и подготовка к обучению грамоте/ Гризик Т.И.- М.: Просвещение, 2006.
18. Учусь говорить: Пособие для детей старшего дошкольного возраста/ Гербова В.В.- М.: Просвещение, 2002.
19. Обучаем дошкольников грамоте при помощи звука, цвета и движения/ Гордеева С.Е. – М.: ТЦ Сфера, 2011.
20. Учимся правильно употреблять предлоги в речи/ Яцель О.С.- М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2011.
21. Обучаем дошкольников пересказыванию / Гуськова А.А. – М: ТЦ Сфера, 2014.
22. Речевые игры и упражнения/ Невская В.П. – М.: ТЦ Сфера, 2013.

Возрастные и психологические особенности обучающихся

Программа рассчитана на детей 5-6 лет.

К 5 годам дети понимают, что слова состоят из звуков, звучат по-разному, могут быть длинными и короткими. В старшем дошкольном возрасте у детей происходит дальнейшее развитие интересов, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о свойствах и отношениях объектов окружающего мира. Они приобретают ценные умения принимать от взрослого или выдвигать самостоятельно простую познавательную задачу, пользоваться для ее решения рекомендациями педагога или решать ее самостоятельно, понятно выразить в речи итог познания.

К 6 годам дети могут различать на слух гласные и согласные звуки, твердые и мягкие согласные. К индивидуальным особенностям детей, осваивающих программу, можно отнести проявление желания научиться читать, повышенный интерес. К чтению, изучению мира звуков и букв, стремление к работе с полным составом звуков и букв русского языка.

На данном этапе речевого развития дети готовы к правильному восприятию и произношению всех звуков родного языка. Однако в речи детей еще можно встретить отдельные недостатки произношения: Не всегда четко произносятся шипящие звуки. Звук Р заменяется звуком Л или Й. Звук Л заменяется звуком ЛЬ. В словах со сложной фонетической структурой наблюдается неустойчивое употребление ранее сформированных звуков.

Развитие словаря детей 5-6 лет: Дети употребляют прилагательные, обозначающие признаки предметов. Употребляют наречия, характеризующие отношения людей к труду. Употребляют точно по смыслу слова со сходным значением, с обобщающим значением части речи.

Развитие грамматического строя речи: Количество употребляемых простых распространенных и сложных предложений возрастает. Оформляя фразу, ребенок использует такие основные части речи как: существительные, прилагательные и глаголы. Совершенствуется умение согласовывать в предложении существительные с числительными, прилагательными.

Развитие связной речи детей 5-6 лет: Совершенствуется диалогическая и монологическая речь. Развивается умение связно, последовательно пересказывать литературные произведения. Развивается умение самостоятельно составлять небольшие рассказы о предмете.

**Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)
(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 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. Закончит расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

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

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

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

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

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

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

4 комплекс

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

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

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

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.

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

1 комплекс

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

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

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

2 комплекс

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

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

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

3 комплекс

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

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

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

4 комплекс

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

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

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