

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
города Бузулука «Детский сад №28»

Принята
педагогическим советом
МДОБУ «Детский сад № 28»
Протокол № 1 от 24.08.2024 г.

Утверждаю
И.о.заведующего
МДОБУ «Детский сад № 28»
Куплинова Т.В.
Приказ № 01-10/109 от 24.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Английский для малышей»**

Возраст детей: 6 – 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Якушевич Л.В. воспитатель
первой квалификационной категории

г. Бузулук

СОДЕРЖАНИЕ

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	5
	1.5. Адресат программы	5
	1.6. Объем и сроки освоения программы	5
	1.7. Формы организации образовательного процесса	5
	1.8. Режим занятий	5
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
	3.1. Учебный план	7
	3.2. Содержание учебного плана	8
4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	10
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	12
2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17
3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	17
4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	18
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	22
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	25
7.	ПРИЛОЖЕНИЕ	
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся	
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Английский для дошкольников»	
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)	
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)	

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Английский для дошкольников» - **социально-гуманитарная.**

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Министерства Просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 г. «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

5. 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)»;

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

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 применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

8. 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»;

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

10. 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»;

11. 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

В связи с возрастающей учебной нагрузкой в начальной школе, с одной стороны, и заинтересованностью родителей в изучении их детьми английского языка с другой, а также исходя из заботы о здоровье ребенка, появилась необходимость в создании программы обучения английскому языку в раннем возрасте, которая позволит развить и сохранить интерес и мотивацию к изучению иностранных языков.

Актуальность данной программы обусловлена также ее практической значимостью. 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 «Английский для дошкольников» призвана обеспечить усвоение учащимися базовых основ английского языка, а также ознакомление с культурой, традициями и обычаями Великобритании.

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, 6-7 лет. Состав группы формируется на добровольной основе. Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей (Приложение 1).

1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год – 72 часа.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная, смешанная (при реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии).

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

По типу преобладает комбинированное занятие. Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Английский для дошкольников» может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов: в мессенджере «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 «Английский для дошкольников» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий реализуется в полном объеме.

1.8. Режим занятий

Занятия учебных групп проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 30 минут. При проведении занятий с использованием электронных образовательных ресурсов предусматривает сокращение времени проведения занятия до 20 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:

- обучить счету от 1 до 10, названиям цветов на английском языке;

- 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.
- формировать элементы ИТ-компетенций;

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	беседа д/ф – фотоотчет выполненного задания
2.	Hello (Приветствие)	2	1	1	педагогическое наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
3.	Classroom objects (Школьные принадлежности)	4	1	3	педагогическое наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
4.	Family members (Члены семьи)	4	1	3	педагогическое наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
5.	Parts of the face (Части лица)	4	1	3	педагогическое наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
6.	Toys (Игрушки)	4	1	3	педагогическое наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
7.	Furniture (Предметы мебели)	4	1	3	педагогическое наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
8.	Animals (Животные)	4	1	3	педагогическое наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
9.	Food (Еда)	4	1	3	педагогическое наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
10.	Transport (Транспорт)	3	1	2	педагогическое наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)

11.	Clothes (Одежда)	2	1	1	практическое задание (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
	Итого	36	10	26	

3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. 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 2. Hello (Приветствие).

Теория: Изучение лексики по теме (red, blue, yellow, orange, purple, green) и грамматических структур (What's your name?, I'm ...)

Практика: Изучение чанта. Составление диалогов с использованием приветствующих слов, вопросов об имени. Игры и письменные задания на закрепление фраз-знакомств и цветов. Изучение и воспроизведение песни «Hello». Звуки [h], [m], [d].

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

Тема 3. Classroom objects (Школьные принадлежности).

Теория: Изучение лексики по теме (rubber, pencil, book, bag, desk, pencil case, chair, one, two, three, four, five, six). Изучение команд (Stand up. Sit down. Open... Close... Pick up... Put...).

Практика: Игры на запоминание лексики, использование команд в предложениях, диалогах. Просмотр видео. Игры на запоминание команд и лексики. Игры по теме «Школьные принадлежности», повторение изученного материала. Звуки [k], [l]

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

Тема 4. Family members (Члены семьи).

Теория: Изучение лексики по теме (grandpa, grandma, mum, dad, sister, brother). Изучение грамматических структур (This is my (brother), (Tom). This is my (book).).

Практика: Игры на запоминание лексики, использование грамматических конструкций в предложениях, диалогах. Изучение чанта. Игры на запоминание лексики и грамматических конструкций. Разучивание песни. Повторение изученного материала. Звуки [n], [p]

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

Тема 5. Parts of the face (Части лица).

Теория: Изучение лексики по теме (eyes, ears, nose, face, teeth, mouth). Изучение грамматических структур (I'm/You're (angry, happy, sad, scared). Are you (angry)? Yes, I am. / No, I'm not).

Практика: Игры на запоминание лексики, использование грамматических конструкций в предложениях, диалогах. Изучение чанта. Игры на запоминание лексики и грамматических конструкций. Дидактическая игра «Добеги до нужного цвета». Звуки [t], [f].

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

Тема 6. Toys (Игрушки)

Теория: Изучение лексики по теме (ball, kite, rope, teddy bear, doll, plane, seven, eight, nine, ten). Изучение грамматических структур (I've got a (ball)).

Практика: игры на запоминание лексики, использование грамматических конструкций в предложениях, диалогах. Изучение чанта. Игры на запоминание лексики и грамматических конструкций, повторение изученного материала. Звуки [v], [e].

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

Тема 7. Furniture (Предметы мебели).

Теория: изучение лексики по теме (bath, cupboard, bed, sofa, table, arm-chair). Изучение грамматических структур (in, on, under. The (doll) is in the (bath)).

Практика: игры на запоминание лексики, использование грамматических конструкций в предложениях, диалогах, повторение изученного материала. Звуки [e], [æ].

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

Тема 8. Animals (Животные)

Теория: изучение лексики по теме (cat, horse, cow, dog, rabbit, sheep). Изучение грамматических структур ((two) sheep, three (cat)s, I like (cats). My favourite colour is (blue) / (toys) are (planes).).

Практика: игры на запоминание лексики, использование грамматических конструкций в предложениях, диалогах. Игры на запоминание лексики и грамматических конструкций. Звуки [ð] [ə]

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

Тема 10. Food (Еда).

Теория: Изучение лексики по теме (carrots, sausages, apples, cakes, ice cream, chips). Изучение грамматических структур (I like / don't like (carrots). I like / don't like (blue / cats / dolls).).

Практика: игры на запоминание лексики, использование грамматических конструкций в предложениях, диалогах. Игры на запоминание лексики и грамматических конструкций. Повторение изученного материала. Звуки [ð] [ə]

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

Тема 11. Transport (Транспорт).

Теория: изучение лексики по теме (boat, train, car, scooter, bus, bike). Изучение грамматических структур (I'm driving / flying / riding / sailing.).

Практика: игры на запоминание лексики, использование грамматических конструкций в предложениях, диалогах. Игры на запоминание лексики и грамматических конструкций. Разучивание песни. Повторение изученного материала. Звуки [ð] [ə].

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

Тема 12. Clothes (Одежда).

Теория: Изучение лексики по теме (hat, belt, boots, shirt, badge, shoes). Изучение грамматических структур (I like (biscuits, crisps, salad, sweets). I've got (apples and salad /a ball).).

Практика: Игры на запоминание лексики, использование грамматических конструкций в предложениях, диалогах. Игры на запоминание лексики и грамматических конструкций. Итоговая диагностика определения изменения уровня развития детей в конце учебного года. Звуки [s] [z]

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

4. Планируемые результаты

К концу обучения у обучающихся:

- развиты психические процессы (память, мышление, внимание);
- овладели 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 приемы умственной деятельности (анализ и синтез, сравнение, обобщение, классификация, моделирование);
- сформировано умение понимать учебную задачу и выполнять ее самостоятельно;
- сформировано умение самостоятельно формулировать учебную задачу, пользуясь условными обозначениями;
- сформирован навык самоконтроля и самооценки выполненной работы.
- открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе;
- проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде;
- эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.);

- проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях;
- имеет первичные представления о себе, семье, окружающих людях, традиционных семейных ценностях, включая традиционные тендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу;
- соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни; воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

К концу обучения у обучающихся

- научатся правильно произносить английские звуки; приветствовать друг друга и прощаться; рассказывать о себе;
- будут уметь рассказывать наизусть стихи, петь песни на английском языке;
- будут понимать на слух и выполнять простые распоряжения педагога на английском языке;
- обучатся счету от 1 до 10, названиям цветов на английском языке;
- выучат названия домашних и диких животных, частей тела, еды, игрушек, транспорта.
- сформируют представления об основных английских традициях и праздниках;
- сформируют элементарные навыки общения на английском языке посредством использования дидактических игр, подвижных игр, стихов, песен на иностранном языке;
- будут иметь сформированы элементы ИТ-компетенций.

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

№ п/п	Мес яц	Число	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				комбинированное занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Вводное занятие	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	беседа беседа (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
2				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Hello (Приветствие)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
3				видеоэкскурсия (индивидуальное offline- занятие)	1	Hello (Приветствие)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
4				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Classroom objects (Школьные принадлежности)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
5				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Classroom objects (Школьные принадлежности)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)

6				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Classroom objects (Школьные принадлежности)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
7				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Classroom objects (Школьные принадлежности)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
8				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Family members (Члены семьи)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
9				(индивидуальное offline- занятие)	1	Family members (Члены семьи)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
10				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Family members (Члены семьи)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
11				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Family members (Члены семьи)	(ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
12				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Parts of the face (Части лица)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
13				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Parts of the face (Части лица)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)

14				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Parts of the face (Части лица)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
15				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Parts of the face (Части лица)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
16				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Toys (Игрушки)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
17				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Toys (Игрушки)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
18				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Toys (Игрушки)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
19				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Toys (Игрушки)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
20				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Furniture (Предметы мебели)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
21				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Furniture (Предметы мебели)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)

22				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Furniture (Предметы мебели)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
23				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Furniture (Предметы мебели)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
24				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Animals (Животные)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
25				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Animals (Животные)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
26				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Animals (Животные)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
27				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Animals (Животные)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
28				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Food (Еда)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
29				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Food (Еда)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)

30				дист. конкурс по ин.языку (индивидуальное offline- занятие)	1	Food (Еда)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогическое наблюдение
31				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Food (Еда)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
32				видеозанятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Transport (Транспорт)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
33				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Transport (Транспорт)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
34				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Transport (Транспорт)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
35				игровое занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Clothes (Одежда)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	педагогич. наблюдение (д/ф – фотоотчет выполненного задания)
36				контрольное занятие (индивидуальное offline- занятие)	1	Clothes (Одежда)	учебный кабинет (ЭО и ДОТ)	Практические задания (д/ф – фото выполненного задания)

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы «Английский для дошкольников» необходимо иметь учебный 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;
- УМК;
- аудио и видеоматериалы;
- наглядные пособия.

Информационное обеспечение – мультимедийные презентации, электронные образовательные ресурсы.

- ПК и доступ к сети Интернет;
- Мессенджер «Viber», «Whatsapp».

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

Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

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

3. Формы аттестации/контроля

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Английский для дошкольников» один год.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непринужденность) 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 инструментальный оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Реализация программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Английский для дошкольников» 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 (Приложение 2).

Формы предъявления результатов: олимпиады.

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

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Английский для дошкольников» разработаны оценочные материалы.

4. Оценочные материалы

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Английский для дошкольников» 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.

Итоговая диагностика уровня развития детей

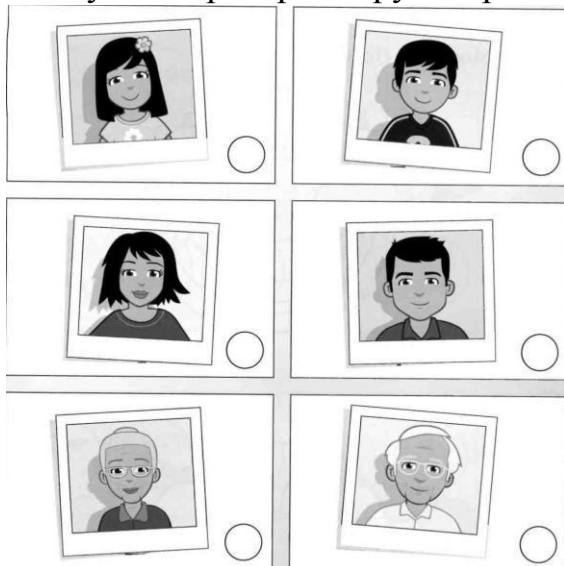
Итоговая диагностика уровня развития детей проводится в форме практических заданий, с целью определения изменения уровня развития детей в конце учебного года.

Практические задания для итоговой диагностики

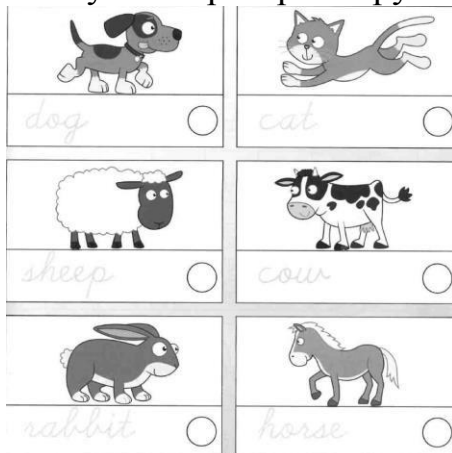
1. Назови предметы и цифры.



2. Послушай и раскрась кружки рядом с членами семьи.



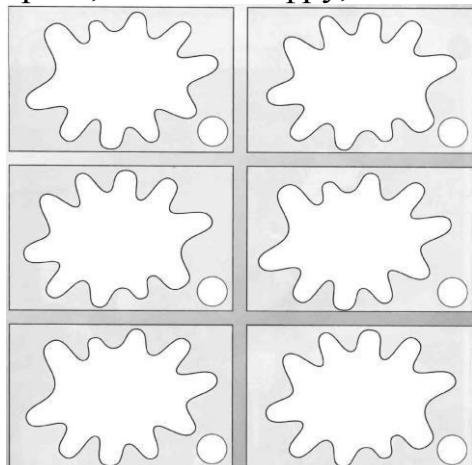
3. Послушай и раскрась кружки рядом с животными.



4. Нарисуй твою любимую еду и скажи, что ты любишь.
 5. Разыграйте диалог в парах. Поздоровайтесь друг с другом, спросите, как тебя зовут и ответьте на этот вопрос.

6. На картинке нарисована семья. Послушай вопрос и покажи: «Where is daddy? Mummy? Brother? Grandma? Grandpa? »

7. Раскрась, поставь цифру, назови по-английски.



8. Послушай и поставь знак (+, -) где нужно. I like chips. I don't like cakes. I like sausages. I don't like carrots.

chips			
sausages			
cakes			
carrots			
ice cream			
apples			

9. Назови предметы на картинке по-английски.



Критерии оценивания

Низкий уровень - задания выполнены в неполном объеме, допущены грубые неточности, не названа большая часть слов, 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 – большая часть заданий выполнена верно, допущены незначительные ошибки, не названы 4-5 слов, 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 – задания выполнены верно, без ошибок, не названы 2 слова, 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).

5. Методическое 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.

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

В соответствии с техническими возможностями, проведение занятий может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов на платформах ZOOM, Скайп, Viber и др. в форме игровых занятий с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ.

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

При дистанционной форме обучения для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2

минут проводиться ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ через 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 «Английский с тетушкой Совой»	https://www.youtube.com/watch?v=iY1oLYBKvLo
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 (Дикие животные)	https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=axYoPrD-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/HYHemv1EJsJM7w
Clothes (Одежда)	https://yadi.sk/i/HYHemv1EJsJM7w https://www.starfall.com/h/ftm-magic/?sn=fun-to-read

4. 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 (6-ти – 7 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 6 – 7 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 6 – 7 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 6 – 7 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 6 – 7 летнего возраста является соподчинение мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу».

Ребенок 6 – 7 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 6 – 7 летнего возраста.

Приложение 2

Диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей (ДООП «Английский для дошкольников»)

Группа

[illegible]

15																								
Всего детей																								
Высокий уровень																								
Средний уровень																								
Низкий уровень																								
Всего %																								
Высокий уровень																								
Средний уровень																								
Низкий уровень																								
Итоговый показатель по группе																								

**Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной
форме обучения**
(СанПиН 2.4.2.2821-10)

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

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

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

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

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

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

Вариант 1

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

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

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

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

Вариант 2

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

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

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

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-

прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

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

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

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

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

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

при дистанционной форме обучения
(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

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

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

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

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

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

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

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

ФМ для снятия утомления с туловища:

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

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

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

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

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

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

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

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

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

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

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультминуток:

Физкультминутка общего воздействия.

1 комплекс

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

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

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

2 комплекс

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

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

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

3 комплекс

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

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

4 комплекс

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

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

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

• Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.

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

• 1 комплекс

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

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

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

2 комплекс

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

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

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

3 комплекс

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

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

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

4 комплекс

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

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

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

- Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

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

1 комплекс

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

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

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. 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 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 сторны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз., затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

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

• Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.

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

1 комплекс

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

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

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

2 комплекс

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

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

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

3 комплекс

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

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

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

4 комплекс

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

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

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