

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ» г. ВОРКУТЫ**

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Педагогическим советом

От 25.05.2022 г.

Протокол № 6

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора

МУДО «ДТДиМ»

г. Воркуты

от 25.05.2022 № 632

Е. Н. Прокопчик



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
(физкультурно-спортивная направленность)**

**«FITNESS-KIDS»**

**Адресат программы:** 5-6 лет

**Уровень освоения:** стартовый  
(ознакомительный)

**Срок реализации:** 1 год

**Разработчики:** Сивицкая Г.В., педагог  
дополнительного образования

Воркута  
2022

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа «Fitness-kids» имеет физкультурно-спортивную направленность.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с оздоровительной направленностью. Это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стрейчинг, суставная, пальчиковая и дыхательная гимнастика и др. Все они направлены на оздоровление организма и повышение функциональных возможностей организма.

Несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Одним из путей массового приобщения к здоровому образу жизни является развитие детского фитнеса. В связи с этим **актуальность данной программы** состоит в поиске эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. В настоящее время в системе дополнительного образования детей города Воркуты очень мало программ физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста, поэтому возникла необходимость разработки и внедрения в процесс образовательного учреждения программы дополнительного образования детей дошкольного возраста, которая позволила бы дифференцированно подойти к физкультурно-оздоровительной работе по физическому воспитанию дошкольников. Здоровье детей является актуальнейшей проблемой, так как оно определяет будущее страны. Улучшить физическое и психофизическое развитие детей возможно при условии: использование эффективных методов на основе здоровьесберегающих технологий, индивидуализации обучения, расширения спектра физкультурной работы в образовательных учреждениях.

Содержание данной программы направлено на реализацию этих условий.

**Отличительная особенность и новизна** программы заключается в решении проблемы оздоровления и психофизического развития детей дошкольного возраста в учреждении дополнительного образования посредством соединения разных фитнес направлений в одном учебном курсе. Охватывая различные формы двигательной активности, данная программа удовлетворяет потребности дошкольников в физкультурно-оздоровительной деятельности. Она содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры учащихся, расширению их кругозора.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что использование в физкультурно-оздоровительной работе методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Программа разработана в соответствии с:

Дополнительная образовательная программа «Территория фитнеса» (далее программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28;
4. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196;

5. Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, утв. приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 01.06.2018 г. №214-п;
6. Рекомендациями «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) (приложение к информационному письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631).
7. Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 №№ 298;
8. Уставом Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» города Воркуты.

Образовательная программа «Fitness-kids» составлена на основе методических пособий: Безруких М.М. «Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет», Голицыной Н.С. «Нетрадиционные занятия в детском саду», Липень А. А «Детская оздоровительная йога», Сайкиной Е.Г., Кузьминой С.В. программа по фитбол–аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах», Колесниковой С.В. «Детская аэробика»: Методика, базовые комплексы.

В настоящее время существуют много физкультурно-спортивных направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных — это оздоровительный фитнес. Доступность этого вида основывается на простых комплексах общеразвивающих упражнений, оздоровительного танца. Эффективность — в его разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Данными вопросами в области образовательных и инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков,

А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Слостёнин, А.П. Тряпицына и др.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов: (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савин, 2008 и др.).

В Программе определена система организации воспитательной работы, направленной на формирование у учащихся патриотизма и гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда, старшему поколению, семейным ценностям, бережному отношению к культурному и историческому наследию Отечества, к окружающей среде и собственному здоровью.

Механизм реализации воспитательного компонента заложен в Программе воспитания (приложение № 1), состоящей из семи актуальных модулей, разработанных на основе взаимодействия всех участников образовательного процесса, в соответствии с ежегодным Общероссийским примерным календарным планом воспитательной работы и рабочей Программой воспитания МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты.

### **Характеристика программы**

По форме организации, содержанию, процессу обучения – комплексная;

Вид программы по уровню освоения: одноуровневая;

По цели обучения – оздоровительно-развивающая.

### **Адресат программы**

Программа «Fitness-kids» предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста без предварительного отбора. Запись в группы детского фитнеса осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Группы комплектуются из числа дошкольников (5-6 лет) разного пола.

Данная программа предоставляет возможность зачисления детей на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и, при необходимости, разработкой индивидуальной образовательной траектории.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

### **Уровни освоения программы**

Данная программа имеет **стартовый** (ознакомительный) уровень сложности и предлагает учащимся для изучения материал минимальной сложности в общедоступном формате с учетом возрастных и физиологических особенностей данной категории детей.

Данную программу можно разделить на три этапа обучения:

1 этап (подготовительный, 1 год обучения, сентябрь-октябрь) включает в себя:

- выявление уровня функциональных возможностей организма учащихся;
- начальное развитие основных двигательных качеств (гибкости, силы, выносливости, координации);
- правильная постановка корпуса;
- изучение базовых движений видов детского фитнеса, реализуемых программой;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.

2 этап (основной, 1 год обучения, ноябрь - февраль) включает в себя:

- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- повышение уровня функциональных возможностей организма;
- развитие основных двигательных качеств (гибкости, силы, выносливости, координации);
- формирование правильной осанки;
- усложнение базовых комплексов, реализуемых видов детского фитнеса;
- укрепление здоровья, закаливание организма.

3 этап (заключительный, март) включает в себя:

- совершенствование развития основных двигательных качеств (гибкости, силы, выносливости, координации);
- закрепление навыка правильной осанки;
- совершенствование базовых комплексов, реализуемых программой видов детского фитнеса,
- формирование ценностного отношения к своему здоровью.

### ***Объем и сроки реализации программы***

Программа рассчитана на 1 год в расчете на 36 учебных недель. Общее количество учебных часов по программе 72, учебных занятий 72.

### ***Формы обучения***

Форма обучения – очная.

### ***Режим занятий***

Таблица №1

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во часов в год	Продолжительность занятий	Требования к физической подготовке (к концу учебного года)

1	5-6 лет	10-12	2	72	30 мин	Контрольное занятие
---	---------	-------	---	----	--------	------------------------

**Особенностью организации образовательного процесса является** укрепление здоровья детей, а именно формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия.

**Состав учебных групп** - постоянный.

**Виды занятий по организационной структуре** – групповые.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Целью** программы «Fitness-kids» является формирование двигательных навыков инновационными средствами детского фитнеса, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Для достижения цели программы необходимо решить следующие задачи:

### **1. Обучающие:**

- сформировать общие понятия о строении тела,
- обучить технике выполнения физических упражнений;
- обучить начальным двигательным навыкам;
- обучить выполнять основные физические упражнения на фитболах;
- обучить основам стретчинга.

### **2. Развивающие:**

- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-



силовые и координационные способности;

- развить чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой;
- сформировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развить ручную умелость и мелкую моторику;
- развить психические процессы: память, внимание, мышление, воображение;
- вовлечь учащихся в активную сферу деятельности;
- развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, знать культурные нормы общения;
- развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять в деятельности.
- содействовать функциональному развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

### **3. Воспитательные:**

- сформировать навык эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- сформировать личностные качества: инициативность, чувство товарищества, взаимопомощи, трудолюбия.

## **1.3. Содержание программы.**

### **Учебный план**

Таблица №2

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в	1	3	4	Опрос,

	образовательную программу «Fitness-kids». Теория фитнеса.				практическое тестирование
2.	Игровая гимнастика: 2.1. ОРУ. 2.2. Упражнения с предметами (игрушками, мячами, скакалками, гимнастическими палками). 2.3. Акробатические упражнения. 2.4. Игромассаж, дыхательная гимнастика.	1	19	20	Опрос, практическое тестирование
3.	Специальная физическая подготовка: 3.1. Фитбол-аэробика. 3.2. Игровой танец. 3.3. Музыкальные подвижные игры, игры-путешествия.	1	29	30	Опрос, практическое тестирование
4.	Игропластика: 4.1. Зверобика. 4.2. Игровой стретчинг.	1	15	16	Опрос, практическое тестирование
5.	Контрольная деятельность.	-	2	2	Контрольное занятие
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	

### *Содержание учебного плана*

Таблица №3

<b>№ п/п</b>	<b>Виды учебных занятий, учебных работ</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
Раздел 1. Введение в образовательную программу.	Беседа, опрос, наблюдение.	<u>Теория (1 часа):</u> Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе. Понятие о фитнесе. Техника безопасности на учебно- тренировочном занятии. Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви.	4 часа

		<u>Практика (3 часа):</u> Подвижные игры. Упражнения на согласование движений с музыкой «Камешки», «Танец-импровизация».	
Раздел 2. Игровая гимнастика.	Беседа, практическая работа.	<u>Теория (1 час):</u> Понятия о общеразвивающих упражнениях, об упражнениях с предметами, строевой подготовке, о видах ходьбы, бега, подскоков, простейших передвижениях и перестройках. Понятия о расслаблении, дыхательной гимнастике и самомассаже. <u>Практика (19 часов):</u> Двигательная подготовка. Различные виды ходьбы. Различные виды бега. Шаги: приставной, переменный, галопа, польки. Изучение комплексов игровой гимнастики, упражнений общеразвивающего воздействия, общеразвивающих упражнений с предметами. Строевые и общеразвивающие упражнения. Танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках. Упражнения с игрушками, мячами, скакалками, гимнастическими палками. Простейшие акробатические упражнения. Упражнения на расслабление мышц и связок, вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Дыхательные упражнения.	20 часов
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическая работа.	<u>Теория (1 час):</u> Фитбол-аэробика. Правильный выбор фитбола (рост, размах рук, посадка, вес). Понятие о фитболе, как о спортивном инвентаре. Техника безопасности при занятиях на фитболах. Основные понятия о технике выполнения упражнений на фитболе. Игровой танец. Понятие о	30 часов

		<p>музыкально-двигательной подготовке. Теория техники выполнения хореографических элементов. Музыкально-подвижные игры. Правила музыкально - подвижных игр, игр путешествий. Понятие о командных играх и играх с элементами содружества.</p> <p><u>Практика (29 часов):</u></p> <p>Изучение комплексов с фитболами для координации, силы мышц рук и ног, силы мышц ног, пресса, спины. Изучение комплексов на фитболах с использованием танцевальных элементов. Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний. Музыкально-двигательная подготовка. Упражнения на согласование движений с музыкой. Танцевальные шаги. Танцевальные повороты. Игровые танцевальные задания. Музыкальные игры «Мы играем в паровоз», «Мы танцуем буги-вуги», «Передай ритм», «Передай шляпу». Аэробика. Базовые (основные) шаги аэробики. Соединение их в комбинации. Изученные комбинации хорошо адаптируются к занятиям с фитболами. Фитболы являются в этих комбинациях средством отягощения.</p>	
Раздел 4. Игропластика.	Беседа, практическая работа.	<p>Теория (1 час):</p> <p>Понятие о пластике и стретчинге. Основы безопасного выполнения комплексов стретчинга. Теория техники выполнения пластических заданий.</p>	16 часов

		Практика (15 часов): Зверобика. Упражнения, основанные на подражании животным, птицам, насекомым. Сюжетные задания с элементами содружества. Игростретчинг. Начальные навыки техники расслабления. Навыки техники выполнения и дозировка упражнений игрового стретчинга: -для развития гибкости суставов, -для развития эластичности связок, -для развития эластичности мышц.	
Раздел 5. Контрольная деятельность.	Контрольное занятие.	Практика (2 часа): Входящая диагностика учащихся. Промежуточная аттестация. Итоговая диагностика учащихся.	2 часа

#### 1.4. Планируемые результаты программы.

Предполагается, что освоение основных разделов программы «Fitness-kids» поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Fitness-kids» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

##### ***Предметные результаты:***

- сформированы общие понятия о строении тела,
- владеют техникой выполнения физических упражнений;
- владеют начальными двигательными навыками;
- умеют выполнять основные физические упражнения на фитболах;
- умеют выполнять простейшие упражнения стретчинга.

### ***Метапредметные результаты:***

- развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развиты чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой;
- развиты психические процессы: память, внимание, мышление, воображение;
- применяют навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- демонстрируют ручную умелость и мелкую моторику;
- развиты психические процессы: память, внимание, мышление, воображение;
- вовлечены в активную сферу деятельности;
- сформированы коммуникативные компетенции: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, знать культурные нормы общения;
- сформированы информационные компетенции: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять в деятельности.

### ***Личностные результаты:***

- демонстрируют навык эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- сформированы личностные качества: инициативность, чувство товарищества, взаимопомощи, трудолюбия.

## **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график программы**

Таблица №4

за н я и	Раздел, тема	Количество часов	Дата	Дата
-------------------	--------------	------------------	------	------

		Теория	Практика	Всего	проведени я (число, месяц, год)	проведени я по факту
1-2	<p>Вводное занятие. Введение в образовательную программу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомство с учащимися;</li> <li>• правила поведения на занятиях, техника безопасности;</li> <li>• рассказ о разделах программы;</li> <li>• практические игровые задания средствами ОРУ;</li> <li>• восстановительные упражнения.</li> </ul>	0.5	1,5	2	11.09.2021 16.09.2021	11.09.2021 16.09.2021
3-4	<p>Понятие о физической культуре, фитнесе. Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ), различные виды ходьбы, бега и прыжков. Дыхательная гимнастика, и восстановительные упражнения. <i>Входная диагностика.</i></p>	0.5	1,5	2	18.09.2021 23.09.2021	18.09.2021 23.09.2021
5-6	<p>Понятие о личной гигиене и питьевом режиме. Понятие о танце. Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку. СФП: музыкальные задания на согласование движений с музыкой. Дыхательная гимнастика под музыку. Игромассаж.</p>	0.5	1,5	2	25.09.2021 30.09.2021	25.09.2021 30.09.2021
7-8	<p>Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку. СФП: Игровой танец. Дыхательная гимнастика под музыку. Игромассаж</p>	-	2	2	02.10.2021 07.10.2021	02.10.2021 07.10.2021

	и восстановительные упражнения.					
9-10	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку. СФП: Игровой танец. Восстановительные упражнения.	-	2	2	09.10.2021 14.10.2021	09.10.2021 14.10.2021
11-12	Понятие о фитбол-гимнастике. Игровая гимнастика: «круглая разминка» на фитболе (ОРУ). СФП: вводные упражнения фитбол-гимнастики. Игропластика: игровой стретчинг, восстановительные упражнения.	0.5	1,5	2	16.10.2021 21.10.2021	16.10.2021 21.10.2021
13-14	Игровая гимнастика: «круглая разминка» на фитболе (ОРУ). СФП: вводные упражнения фитбол-гимнастики. Игропластика: игровой стретчинг, восстановительные упражнения.	-	2	2	23.10.2021 28.10.2021	23.10.2021 28.10.2021
15-16	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку, акробатические упражнения. СФП: музыкально-подвижная игра. Восстановительные упражнения.	0,5	1,5	2	30.10.2021 06.11.2021	30.10.2021 06.11.2021
17-18	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку, акробатические упражнения. СФП: музыкально-подвижная игра. Восстановительные упражнения	0,5	1,5	2	11.11.2021 13.11.2021	11.11.2021 13.11.2021
19-20	Игровая гимнастика: «круглая разминка» на фитболе (ОРУ). СФП: вводные упражнения фитбол-гимнастики. Игропластика:	-	2	2	18.11.2021 20.11.2021	18.11.2021 20.11.2021



	зверобика, восстановительные упражнения					
21-22	Игровая гимнастика: «круглая разминка» на фитболе (ОРУ). СФП: упражнения фитбол- гимнастики. Игропластика: зверобика, восстановительные упражнения	-	2	2	25.11.2021 27.11.2021	25.11.2021 27.11.2021
23-24	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку СФП: вводные упражнения фитбол-гимнастики. Игропластика: зверобика, восстановительные упражнения.	-	2	2	02.12.2021 04.12.2021	02.12.2021 04.12.2021
25-26	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку. СФП: Игровой танец. <i>Промежуточная аттестация.</i> Восстановительные упражнения	0,5	1,5	2	09.12.2021 11.12.2021	09.12.2021 11.12.2021
27-28	Игровая гимнастика: разминка с предметом (ОРУ). СФП: Игровой танец с предметом. Игропластика: игровой стретчинг, восстановительные упражнения.	-	2	2	16.12.2021 18.12.2021	16.12.2021 18.12.2021
29-30	Игровая гимнастика: «круглая разминка» на фитболе (ОРУ). СФП: упражнения фитбол- гимнастики. Игропластика: зверобика, восстановительные упражнения	-	2	2	23.12.2021 25.12.2021	23.12.2021 25.12.2021
31-32	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку, акробатические	-	2	2	30.12.2021 08.01.2022	30.12.2021 08.01.2022

	упражнения. СФП: музыкально-подвижная игра. Восстановительные упражнения.					
33-34	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку, акробатические упражнения. СФП: музыкально-подвижная игра. Восстановительные упражнения.	-	2	2	13.01.2022 15.01.2022	13.01.2022 15.01.2022
35-36	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку, акробатические упражнения. СФП: музыкально-подвижная игра. Восстановительные упражнения.	-	2	2	20.01.2022 22.01.2022	20.01.2022 22.01.2022
37-38	Игровая гимнастика: разминка с предметом (ОРУ). СФП: Игровой танец с предметом. Игропластика: игровой стретчинг, восстановительные упражнения	-	2	2	27.01.2022 29.01.2022	27.01.2022 29.01.2022
39-40	Игровая гимнастика: «круглая разминка» на фитболе (ОРУ). СФП: упражнения фитбол-гимнастики. Игропластика: зверобика, восстановительные упражнения.	-	2	2	03.02.2022 05.02.2022	03.02.2022 05.02.2022
41-42	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку, акробатические упражнения. СФП: музыкально-подвижная игра. Восстановительные упражнения.	-	2	2	10.02.2022 12.02.2022	10.02.2022 12.02.2022
43-44	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку. СФП: Подвижная игра. Дыхательная гимнастика	-	2	2	17.02.2022 19.02.2022	17.02.2022 19.02.2022

	под музыку. Восстановительные упражнения.					
45-46	Игровая гимнастика: разминка с предметом (ОРУ). СФП: Игровой танец с предметом. Игропластика: игровой стретчинг, восстановительные упражнения.	-	2	2	24.02.2022 26.02.2022	24.02.2022 26.02.2022
47-48	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку, акробатические упражнения. СФП: музыкально-подвижная игра. Восстановительные упражнения.	-	2	2	03.03.2022 05.03.2022	03.03.2022 05.03.2022
49-50	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку. СФП: Подвижная игра. Дыхательная гимнастика под музыку. Восстановительные упражнения.	-	2	2	10.03.2022 12.03.2022	10.03.2022 12.03.2022
51-52	Игровая гимнастика: «круглая разминка» на фитболе (ОРУ). СФП: упражнения фитбол-гимнастики. Игропластика: зверобика, восстановительные упражнения.	-	2	2	17.03.2022 19.03.2022	17.03.2022 19.03.2022
53-54	Игровая гимнастика: разминка с предметом (ОРУ). СФП: Игровой танец с предметом. Игропластика: игровой стретчинг, восстановительные упражнения	-	2	2	24.03.2022 26.03.2022	24.03.2022 26.03.2022
55-56	Игровая гимнастика: «круглая разминка» на фитболе (ОРУ). СФП: упражнения фитбол-гимнастики. Игропластика:	-	2	2	31.03.2022 02.04.2022	31.03.2022 02.04.2022

	зверобика, восстановительные упражнения.					
57-58	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку, акробатические упражнения. СФП: музыкально-подвижная игра. Восстановительные упражнения.	-	2	2	07.04.2022 09.04.2022	07.04.2022 09.04.2022
59-60	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку. СФП: Подвижная игра. Дыхательная гимнастика под музыку. Восстановительные упражнения.	-	2	2	14.04.2022 16.04.2022	14.04.2022 16.04.2022
61-62	Игровая гимнастика: разминка с предметом (ОРУ). СФП: Игровой танец с предметом. Игропластика: игровой стретчинг, восстановительные упражнения.	-	2	2	21.04.2022 23.04.2022	21.04.2022 23.04.2022
63-64	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку, акробатические упражнения. СФП: музыкально-подвижная игра. Восстановительные упражнения.	-	2	2	28.04.2022 30.04.2022	28.04.2022 30.04.2022
65-66	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку. СФП: Подвижная игра. Дыхательная гимнастика под музыку. Восстановительные упражнения. <i>Итоговая диагностика.</i>	-	2	2	05.05.2022 07.05.2022	05.05.2022 07.05.2022
67-68	Игровая гимнастика: «круглая разминка» на фитболе (ОРУ). СФП: упражнения фитбол- гимнастики. Игропластика:	-	2	2	12.05.2022 14.05.2022	12.05.2022 14.05.2022

	зверобика, восстановительные упражнения.					
69-70	Восстановительные упражнения.	0,5	1,5	2	19.05.2022 21.05.2022	19.05.2022 21.05.2022
71-72	Игровая гимнастика: веселая разминка (ОРУ) под музыку. СФП: Подвижная игра. Дыхательная гимнастика под музыку. Восстановительные упражнения.	-	2	2	26.05.2022 28.05.2022	26.05.2022 28.05.2022
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>4</b>	<b>68</b>	<b>72</b>		

## 2.2. Условия реализации программы

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст учащихся;
- принадлежность к медицинской группе (мед.справка о допуске к занятиям);
- психофизиологические особенности ребенка.

Группы желательно формировать средней наполняемости от 10 до 12 человек.

### 1. Материальная база:

- специально приспособленное помещение, отвечающее всем гигиеническим требованиям, оборудованные зеркалами (размеры зала, освещение, ковровое покрытие пола) – 1 шт.;
- музыкальный центр с колонками -1 шт.;
- подбор музыкального и аудио материала для занятий;
- фитболы для дошкольников с держателями- 15 шт.;
- гимнастические палки- 15 шт.;
- гимнастические скакалки -15 шт.

### 2. Спортивная форма и средства личной гигиены:

- шорты или бриджи спортивные черные -1 шт;

- футболка или майка облегающая, белая- 1 шт;
- носки белые- 2 пары;
- обувь спортивная (чешки, спортивные тапочки) -1 пара;
- салфетка х/б личная -1 шт.;
- индивидуальная бутылочка с водой -1 шт.

### 3. Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная программа «Fitnes-kids» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «Физическая культура и спорт», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалифицированными справочниками.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий. Личный инвентарь – спортивную форму, обувь, салфетку, бутылочку с водой учащиеся приносят с собой на каждое занятие.

Непременным условием является хорошее освещение и температура на уровне +18 градусов.

Перед началом каждого учебного года спортивный зал принимается органами санитарного надзора.

## 2.3. Формы контроля/аттестации

Целью педагогического контроля является оценка состояния процесса, в соответствии с планируемым результатом, коррекция процесса и выстраивание индивидуальной линии развития каждого учащегося.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов:

**Входная диагностика** проводится в начале учебного года при зачислении детей и позволяет определить уровень физического развития каждого учащегося. Формой данной диагностики является беседа, практические тесты, наблюдение.

**Текущий контроль** осуществляется по мере прохождения тем учебной программы, проводятся срезы знаний. Учащиеся выполняют задания разного уровня сложности. Результаты оцениваются по пятибалльной системе и фиксируются в журнале.

- «5 баллов» - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях;
- «4 балла» - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, потребность в творческих действиях;
- «3 балла» - низкий темп учебной деятельности, ее исполнительский характер.

**Промежуточная аттестация** проводится по окончании I полугодия на контрольном занятии в виде сдачи контрольных тестовых заданий.

**Итоговая диагностика** учащихся проводится по окончании освоения программы в форме контрольного занятия (открытый показ результатов обучения для родителей и педагогов, фотоотчет).

#### ***Виды контроля, используемые на учебном занятии***

На занятии можно использовать три вида контроля:

- Контроль педагога – по форме может быть индивидуальным, фронтальным, групповым.
- Взаимоконтроль учащихся – целесообразен при проведении практических занятий, игр, игровых занятий.
- Самоконтроль (самооценка).

#### ***Механизм оценки результатов***

Механизм оценки результатов – процесс, требующий внимания на каждом учебно-тренировочном занятии. Осуществляя педагогический

контроль, педагог проводит анализ результативности обучения каждого учащегося и дает рекомендации родителям и ребенку. Практическое тестирование учащихся проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: входная диагностика, промежуточная аттестация, итоговая диагностика в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

В учреждениях дополнительного образования детей принята бальная оценка результатов обучения:

«5 баллов» - соответствует **оптимальному уровню** освоения программного материала. Характеризуется высоким темпом учебной деятельности, устойчивым интересом, потребностью в творческих действиях, полным усвоением теоретического и практического материала, самостоятельным выполнением.

«4 балла» - соответствует **допустимому уровню** освоения программного материала. Характеризуется средним темпом учебной деятельности, неустойчивым интересом, потребностью в творческих действиях, усвоением теоретического и практического материала с частичной помощью педагога.

«3 балла» - соответствует **критическому уровню** освоения программного материала. Характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», ее исполнительским характером, частичным усвоением теоретического и практического материала, через показ педагога. Формой фиксации результатов являются диагностические карты.

Следует отметить, что знания по теории у детей дошкольного возраста, в силу их возрастных особенностей можно оценить только в форме устного опроса. Теоретические знания проверяются педагогом в процессе учебных занятий, и результаты фиксируются в журнале, а также при выполнении тестовых практических заданий учитываются ответы на вопросы теории в точках контроля.

Оценка знаний, умений и навыков направлений фитнеса определяется в основном визуально (наглядный метод), т.к. оценивается комплексность выполнения заданий: техническая подготовленность, согласование движений



с музыкой, координированность движений.

Кроме оценки знаний, умений и навыков направлений фитнеса необходимо в конце освоения программы проводить оценку метапредметных результатов обучения. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод.

Анализируя, полученные данные по каждому учащемуся педагог имеет возможность в течение срока обучения отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества учащихся.

#### ***Критерии оценки метапредметных результатов:***

5 баллов - *оптимальный уровень* – проявляется во всех видах деятельности;

4 балла – *допустимый уровень* - проявляется частично;

3 балла – *критический уровень* – не проявляется.

## **2.4. Оценочные материалы**

Для оценки эффективности реализации программы необходима система отслеживания и фиксации результатов работы учащихся:

- Диагностические материалы входной диагностики (Приложения №2);
- Диагностические материалы промежуточной аттестации (Приложение №3);
- Диагностические материалы итоговой диагностики (Приложения №4);
- Диагностические материалы оценки метапредметных результатов (Приложение №5).

#### ***Характеристика оценочных материалов программы:***

Таблица №5

№ п/п	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля
1.	Определение исходного уровня сформированно	Беседа, практическая работа.	Первоначальные практические знания, умения, навыки.	<i>Оптимальный уровень (9-10 баллов)</i> - умеет воспроизвести самостоятельно	Входная диагностика

	сти физической и музыкально-двигательной подготовки.			<p><i>Допустимый уровень (8 баллов) - умеет воспроизвести с незначительными ошибками</i></p> <p><i>Критический уровень (7 баллов и менее) - умеет воспроизвести в основном с помощью педагога</i></p>	
2.	Определение уровня сформированности предметных навыков учащихся.	Практическая работа, опрос.	Применение практических знаний, изученных за данный период.	<p><i>Оптимальный уровень (21-25 баллов) - полное усвоение практического материала, устойчивый интерес к виду деятельности.</i></p> <p><i>Допустимый уровень (18-20 баллов) усвоение практического материала с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности.</i></p> <p><i>Критический уровень (17 баллов и менее) - частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога.</i></p>	Промежуточная аттестация
3.	Определение соответствия предметных навыков учащихся полученных в процессе	Практическая работа, устный опрос.	Сформированность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению	<p><i>Оптимальный уровень (31-35 баллов) – полное усвоение практического материала, устойчивый интерес к виду деятельности.</i></p>	Итоговая диагностика

	освоения учебного материала 1 года обучения.		изучения вида деятельности.	Допустимый уровень (25-30 баллов) - усвоение практического материала с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности.	
				Критический уровень (24 балла и менее) - частичное усвоение практического материала, помощью и через показ педагога.	
				Оптимальный уровень (10-9 баллов) – умения и навыки проявляются во всех видах деятельности.	
	Определение метапредметных навыков в процессе освоения учебного материала 1 года обучения	Наблюдение	Овладение метапредметными навыками в рамках программного материала	Допустимый уровень (8 баллов) – умения и навыки проявляются частично.	
				Критический уровень (7 баллов и менее) - умения и навыки не проявляются.	

## 2.5. Методические материалы

Методика преподавания детского фитнеса носит оздоровительный характер и позволяет восполнить дефицит движения у детей дошкольного возраста (5-6 лет). Особое внимание уделено сохранению здоровой осанки ребенка, коррекции стоп, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В данной программе присутствуют методики детской оздоровительной гимнастики, фитбол-аэробики, стретчинга и танцевальной аэробики, которые укрепляют мышечный корсет, заставляя держать

правильно спину, способствуют гармоничному развитию всех систем и функций организма.

Методика преподавания детского фитнеса имеет положительную особенность - она имеет очень низкий порог травматичности, в ней запрещены баллистические, хлестообразные и рывковые движения.

Основными средствами оздоровительного фитнеса являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами и с гимнастическим инвентарем. Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают оздоровительный эффект.

Обучение детскому фитнесу строится на основе следующих методических требований:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- объем и дозировка средств различных направлений фитнеса подобран с учетом возрастных особенностей данной категории детей.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Основными принципам обучения и тренировки являются: принцип воспитывающего обучения, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает учащимся необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к знаниям большое значение имеет *принцип наглядности*. Наглядности в обучении и тренировке помогают

различные способы. Педагог, как правило, показывает элемент сам, но в дальнейшем может поручить это более опытному учащемуся. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

*Принцип систематичности* предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Систематичность и регулярность тренировок играют важную роль в достижении результатов оздоровления.

Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

*Принцип доступности* предполагает необходимость строить процесс обучения и тренировки, используя дифференцированный подход, в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся, их возможностями уровнем подготовленности. Содержание, объем теоретического материала, а также дозирование физических нагрузок должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, уровню их физического развития. Выполняя данный принцип и осуществляя личностно-ориентированный подход к учащимся при построении занятия, необходимо соблюдать следующие условия:

- на каждом занятии, в подготовительной части, при проведении общеразвивающих упражнений и хореографических заданий необходимо применять упражнения для формирования правильной осанки;
- после активной физической нагрузки необходимо контролировать функциональное состояние учащихся, а именно существует тест на оптимальную индивидуальную физическую нагрузку - попросить учащегося ответить на любой вопрос и проконтролировать возможность дать внятный ответ без сбоев в дыхании. Если учащийся отвечает сбивчиво, то нагрузка для него велика и необходимо ее откорректировать.
- в заключительной части применяются восстановительные упражнения на расслабление, восстановление дыхания, релаксация.

Педагог готовит учебный материал для освоения учащимися в форме: игровых заданий. Учебный материал представлен по видам фитнеса: игровая гимнастика, фитбол-аэробика, игропластика.

*Игровая гимнастика* представлена в программе строевой подготовкой, упражнениями общеразвивающего воздействия, общеразвивающих упражнений с предметами, танцевальными упражнениями при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, упражнениями со скакалками, гимнастическими палками, акробатическими упражнениями. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

*Фитбол-аэробика* представлена комплексами фитбол-аэробики и включает в себя упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микроциркуляцию в

межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Эффект упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора.

*Игровой танец.* Танцевальные задания являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры, игры-путешествия.

*Аэробика* содержит учебный материал по основам выполнения базовых элементов классической аэробики, различных танцевальных направлений движений, хореографических движений, на согласование движений с музыкой способствует развитию музыкально-двигательных качеств, психофизической релаксации.

*Игропластика* в данной программе представлена детскими направлениями фитнеса-зверобика, игровой стретчинг. Данные направления адаптированы к детям дошкольного возраста.

Все виды подготовки взаимосвязаны между собой.

Основной формой проведения занятия является занятие-игра. Все комплексы упражнений выполняются только в этой форме, под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом, т.к. именно игра, ведущий вид деятельности для дошкольников. Для проверки полученных знаний и умений может быть использована традиционная форма контрольного занятия.

Основными формами организации образовательного процесса на всех этапах программы являются: практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Виды занятий по организационной структуре: коллективные, групповые.

Занятия подразделяются на:

- *Учебные* - изучают различные элементы техники фитбол-аэробики, игровой гимнастики, игропластики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия;
- *Тренировочные* – повторяются хорошо освоенные элементы техники фитбол - аэробики, игровой гимнастики, игропластики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения;
- *Учебно-тренировочные* – объединяют учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный;
- *Контрольные* – проверка и оценка подготовленности учащихся по разделам подготовки – фитбол-аэробики, игровой гимнастики, игропластики.

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка, правил проведения тренировок, личный, положительный пример педагога, высокая требовательность к себе и учащимся, постоянная забота об их здоровье.

Целесообразно организовать учебное занятие следующим образом:

*1 часть – вводная (подготовительная).* Игры и упражнения, направленные на мобилизацию внимания, подготовку ребенка к предстоящим нагрузкам, поддержание положительного эмоционального настроения.

*2 часть – основная.* Включает в себя игры и упражнения, направленные на решение специальных задач. Первоначально все упражнения выполняются по показу педагога, с четким проговариванием всех элементов движения как педагогом, так и по возможности самими ребятами.



*3 часть – заключительная.* Постепенное снижение нагрузки, релаксирующие упражнения.

Теоретическая подготовка может проходить в самом начале занятия в малых объемах, а также в течение занятия при изучении того или иного фитнес - направления с обязательным объяснением и исправлением ошибок. Каждое занятие должно заканчиваться обязательным комплексом восстановительных упражнений (2-4 минуты).

### ***Методы образовательного процесса***

*Методы обучения* – словесный, наглядный (метод показа), метод расчленено-конструктивного двигательного действия, поощрения и похвалы.

*Метод тренировки* в основе, которого лежит метод многократного повторения.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснения педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное, поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга. Показ и объяснение может иметь несколько повторов, т.к. возрастные особенности детей не всегда позволяют повторить сразу.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

В работе с юными учащимися применяется широкий круг средств и *методов воспитания*. В качестве средств используются тренировочные занятия, беседы, собрания, открытые занятия, спортивные праздники.

В качестве *методов нравственного воспитания* применяются методы формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

## *Методы подготовки и методические приемы*

Таблица №6

№ п/п	Методы	Методические приемы	Примечания
1	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описание и объяснение. Пояснение и сравнение. Обсуждение и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчеты и самооценки. Лекции и беседы.	Эффективны эмоциональные сигналы. Максимально кратко и точно. Объяснения предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения. Убеждение предпочтительнее принуждения. Эффективны графические отчеты.
2	Наглядный	Показ педагог и воспитанников. Фото и кинопоказ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсовый.
3	Практический, игровой	Целостного и расчлененного упражнения. Упрощенного и усложненного упражнения. Стандартного и переменного упражнения. Игровой и соревновательный.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественные компоненты движений. По принципу «Кто больше, дальше, быстрее, лучше».
4	Помощи	Физической помощи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• педагога;</li> <li>• соученицы;</li> <li>• тренажера.</li> </ul> Ориентировочной помощи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• зрительной;</li> <li>• слуховой;</li> <li>• тактильный.</li> </ul>	Виды физической помощи: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.  Виды ориентировочной помощи: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители.
5	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.
6	Круговой	Выполнение заданий на время по отдельным «станциям» по кругу. Количество кругов определяется физической подготовкой.	Позволяет эффективно формировать физические качества человека (силовые, координационные, выносливость организма) игровым методом.

### ***Технологии образовательного процесса***

Эффективность занятий по данной программе достигается за счет применения педагогических технологий.

Игровая технология является основной, отражающей потребности этого возраста. Поэтому основная форма организации учебно-тренировочного процесса детского фитнеса – игровое занятие.

Элементы здоровьесберегающей технологии, т.к. необходимым условием каждого занятия являются задания и упражнения дыхательной гимнастики и на восстановление функций и систем организма.

Личностно-ориентированная технология способствует развитию личных достижений учащихся и их личностному развитию в целом.

### **2.6. Список литературы для педагога**

1. Асташина, М.П. Современные подходы к физкультурно - оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие / М.П. Асташина. - Омск: Изд- во СибГУФК, 2009. - 68 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.
3. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
4. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
5. Иванова, О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / Иванова О.А., Дикаревич Л.М. // Здоровье. - 1993. - N 1. - С.42-43.
6. Колесникова С.В., Детская аэробика: методика, базовые комплексы - Ростов н/Д.: «Феникс», 2005.-157 с.
7. Левченкова, Т.В. «Фитбол-гимнастика» -новый вид физкультурно-

оздоровительных занятий для детей-дошкольников [Текст] / Т.В. Левченкова  
// Национальная идея – здоровье народа (здоровье, здоровый образ жизни,  
физическая культура и спорт): Материалы научн.– практич. конф. – Орел. –  
1998 – 39 – 40 с.

8. Липень А, А. , Детская оздоровительная йога (+DVD с видеокурсом) -  
СПб.: «Питер», 2009.- 208 с.

9. Пензулаева Л.И.– Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.  
Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010.  
– 128 с.

10. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Фитбол-аэробика для дошкольников  
«Танцы на мячах» Парциальная программа. СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 160 с.

11. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке:  
Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.

## **Программа воспитания**

### **1. Пояснительная записка**

В современных российских условиях наблюдается заметное усиление внимания государственных органов к воспитанию детей и молодежи, о чем гласит указ президента о внесении изменений в Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Настоящая Программа воспитания объединения «Fitness-kids» разработана на основании:

1. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
2. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
3. Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
4. Государственной программы РФ «Развитие образования» (2018 - 2025 годы). Утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.
5. Национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом

Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16).

6. Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.

Система дополнительного образования детей представляет собой сферу, объективно объединяющую в единый процесс воспитания, обучения и творческого развития личности ребенка. Роль дополнительного образования в укреплении воспитательной составляющей, это особая образовательная сфера, которая имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с учащимися. ДООП «Fitness-kids» нацелена не только на приобщение детей к занятиям фитнесом, но и на воспитание личности ребенка. Разработка и реализация программы воспитания к ДООП «Fitness-kids» решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми.

Программа обеспечивает решение актуальных проблем воспитания:

- формирование ценностных ориентиров, объединяющих людей в единую историко-культурную и социальную общность;
- развитие способности противостоять негативным воздействиям социальной среды;
- развитие умений приходить к согласию в вопросах корректного социального поведения;
- воспитание сознательного отношения к принимаемым большинством граждан принципам и правилам жизни;
- формирование уважения к родному языку, самобытной культуре своего народа.

*Цель:* воспитание высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны,

передающего духовные и культурные традиции многонационального народа Российской Федерации.

*Задачи:*

1. Формировать у учащихся трудовые универсальные качества, внутреннюю потребность и готовность к сознательному и самостоятельному профессиональному выбору.
2. Формировать у учащихся гражданскую идентичность, воспитывая чувство гордости и глубокого уважения к своей Родине, героям Отечества и их подвигам.
3. Формировать ценностно-смысловую сферу личности учащихся, их способности оценивать и сознательно выстраивать на основе традиционных моральных норм и нравственных идеалов отношение к себе, обществу, государству.
4. Формировать высоконравственные взгляды на семейные ценности.
5. Формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни.
6. Способствовать формированию экологической культуры и экологического сознания учащихся.
7. Формировать правовую грамотность подрастающего поколения.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль «Духовно-нравственное воспитание»

Модуль «Профориентация»

Модуль «Семейные ценности»

Модуль «Здоровый образ жизни»

Модуль «Экологическая культура»

Модуль «Гражданско – патриотическое воспитание»

Модуль «Правовое воспитание»

*Предполагаемый результат* реализации программы воспитания заключается в:

- создании условий для проявления и мотивации творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- формировании активной гражданской позиции;
- развитии мотивации личности к познанию и творчеству;
- формировании позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- приобретении опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- формировании экологической культуры и экологического сознания учащихся;
- формировании нравственных ценностей, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию интересов и личностных качеств;
- формировании системных знаний о различных аспектах развития России и мира, приобщении к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, формировании у них основ российской идентичности, ценностных установок и социально-значимых качеств личности; их активное участие в социально-значимой деятельности;
- формировании правовой грамотности.

## **2.Контроль и фиксация результатов**

В настоящее время разработано большое количество методов диагностики, но не все они применимы к детям дошкольного возраста. Наиболее приемлемыми формами диагностики являются: наблюдение, игра, беседа, опрос. Оценка развития личностного и нравственного потенциала учащихся объединения «Fitness-kids» проводится один раз в год (апрель) по методике Кузьминой Н.А.



## **Диагностический материал духовно-нравственного воспитания дошкольников во возрасте от 3 до 7 лет**

**Автор-составитель:** Кузьмина Наталья Анатольевна

Аннотация: комплект методик предполагает диагностику детей от 3 -7 лет по трем составляющим духовно-нравственного воспитания: воспитание ума, воспитание сердца, воспитание воли. Данная методика предназначена воспитателям дошкольных образовательных учреждений, а также педагогам дополнительного образования.

В диагностике уровня духовно-нравственного воспитания детей дошкольного возраста взята за основу позиция св. Тихона Задонского: «Образование как «образ», включающая развитие трех человеческих составляющих: ума, воли и сердца», поэтому диагностика духовно-нравственного воспитания дошкольников проводится по следующим направлениям:

*1. Воспитание ума* - это значит учить различать добро и зло; формировать представления о ценностях: доброта, любовь, щедрость, дружба, родина, семья, человек; учить видеть возможные варианты решения проблемы, стоящие перед человеком, предвидеть результаты своего выбора; понимать связь между поведением человека и его последствиями для самого человека, других людей; учить трудолюбию, созиданию, приумножению доброго и красивого в жизни.

*2. Воспитание сердца* через воспитание чувств: любви к людям и окружающему миру: малой родине, Родине, Миру; совестливости, ответственности, порядочности, самоотверженности; умения прощать, сопереживать, сочувствовать; патриотизма.

*3. Воспитание воли*, как способности к управлению поведением - это значит прежде всего послушание, уважение старших, почитание родителей, смирение, терпение; стойкость против зависти, уныния и соблазнов;

мужество; формирование способности подчинять свои действия в достижении позитивной цели, преодолевая возникающие трудности.

### Воспитание сердца (5-6 лет)

Определение понятий	Диагностический инструментарий
<b>1.Критерий: любовь к людям и окружающему миру</b>	
<p><b>Любовь</b> - это сильное желание приносить радость, пользу и добро любимому человеку; это когда человек счастлив, потому что может быть рядом с любимым и помогать ему. Любить - значит, не думать о себе и почти забыть о своих желаниях, быть готовым все доброе, красивое, лучшее отдать своему любимому (жить для него).</p> <p>(М.А. Андреева. Философия для детей. с.81)</p>	<p>Беседы (индивидуальные и подгрупповые):</p> <p>«Что значит любить родителей?»,</p> <p>«Как выразить свою любовь к родителям?»,</p> <p>«Как научиться не огорчать близких?»,</p> <p>«Что значит любить людей?»,</p> <p>«Для чего нужно любить природу, город, страну?»</p> <p>3 балла – демонстрируют любовь к окружающим</p> <p>2 балла – проявляют любовь к окружающим, но с оговоркой (если он...)</p> <p>1 балл – не проявляет положительного отношения к окружающим.</p>
<b>2.Критерий: совестливость, понимает связи между поступками и последствиями</b>	
<p><b>Совестливость</b> - нравственное сознание, нравственное чутье или чувство в человеке; внутреннее сознание добра и зла; тайник души, в котором отзывается одобрение или осуждение каждого поступка; способность распознавать качество поступка; чувство. (Толковый словарь Ожегова)</p> <p><b>Совесьть</b> — это один из способов, которым душа учит человека поступать</p>	<p><b>Вопросы для диагностики отношений:</b></p> <p>Ребенку предлагаются задания, включающие описание различных ситуаций, из которых он должен найти выход, выбрать соответствующий вариант.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ты идешь по улице и видишь, что какой-то мальчик твоего возраста фломастером разрисовывает стену дома. Что ты будешь делать? (Продолжу свой путь - низкий; обращусь за помощью к взрослым - средний; пойду и сделаю замечание - высокий.)</li> </ul>

<p>правильно; это идущее из сердца сильное воздействие души на человека (крик души). (М.А. Андреева. <i>Философия для детей</i>. с. 701)</p> <p><b>Поведение</b> - образ, каким ведет себя человек; нравственный род жизни, правила и поступки человека.</p> <p><b>Последствия</b> - следствие, все, чему есть причина; случай, явление,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ты гуляешь (с мамой, папой, бабушкой, дедушкой), и тебе купили конфету. Ты ее съел, а куда денешь бумажку? Брошу на асфальт (землю) - низкий; Брошу в укромное место, чтобы никто не видел (под скамейку, в кусты) - средний; Положу в карман или отнесу в урну – высокий.</li> <li>• Что бы ты хотел узнать о нашем городе? Ничего – 1 балл; не знаю – 2 балла; хочу все знать -3 балла.</li> </ul>
<b>3.Критерий: ответственность</b>	
<p><b>Ответственный</b> человек - тот, в ком сильно (развито) чувство долга. Он всегда самостоятельно (без напоминаний и принуждения) старается выполнить свой долг и обязанности перед другими. Благодаря своему чувству долга и ответственности человек сам всеми силами хочет поступать правильно, хорошо и красиво. <b>Чувство долга</b> - это когда человек изнутри чувствует и понимает, что он должен (его долг и обязанность) сделать нужное и полезное для других. Человека никто не заставляет поступать красиво, но чувство долга (из сердца) подсказывает ему, что он должен и обязан сделать для других что-то важное, нужное и хорошее. (М.А. Андреева. <i>Философия для детей</i>. с.130)</p>	<p><b>Уровень нравственной воспитанности (методика М.И. Шиловой)</b></p> <p><u>Самообладание и сила воли</u></p> <p>3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других;</p> <p>2 - сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей;</p> <p>1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других;</p> <p>0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.</p> <p><u>Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения</u></p> <p>3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других;</p> <p>2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других;</p> <p>1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля;</p> <p>0 - нормы и правила не соблюдает</p> <p><u>Организованность и пунктуальность</u></p> <p>3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других;</p> <p>2 - своевременно и качественно выполняет свои дела;</p> <p>1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле;</p> <p>0 - начатые дела не выполняет</p> <p><u>Требовательность к себе</u></p> <p>3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p>
<b>4.Критерий: умеет прощать, сопереживать, сочувствовать.</b>	
<p><b>Простить</b> — значит, перестать сер</p>	<p>Наблюдение (Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской пси-</p>

<p>даться или обижаться на другого человека, перестать его в чем-нибудь винить. Прощение помогает победить злость и обиду, которые сильно вредят душе. (М.А.Андреева. <i>Философия для детей</i>. с.119)</p>	<p>психологии. - М.: Просвещение, Владос, 1995.)</p> <p><b>Методика "Незаконченный рассказ"</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Маша и Света убрали игрушки. Маша быстро сложила кубики в коробку. Воспитатель ей сказал: «Маша, ты сделала свою часть работы. Если хочешь, иди играй, или помоги Свете закончить уборку». Маша ответила... Что ответила Маша? Почему?</li> <li>2. Петя принес в детский сад свою новую игрушку - самосвал. Всем детям хотелось поиграть с этой игрушкой. Вдруг к Пете подошел Сережа, выхватил машину и стал с ней играть. Тогда Петя. Что сделал Петя? Почему?</li> <li>3. Катя и Вера играли в пятнашки. Катя убегала, а Вера догоняла. Вдруг Катя упала. Тогда Вера. Что сделала Вера? Почему?</li> <li>4. Таня и Оля играли в «дочки-матери». К ним подошел маленький мальчик и попросил: «Я тоже хочу играть». «Мы тебя не возьмем, ты еще маленький», - ответила Оля. А Таня сказала. Что сказала Таня? Почему?</li> <li>5. Коля играл в «лошадки». Он бегал и кричал: «Но, но, но!» В другой комнате мама укладывала спать его маленькую сестренку Свету. Девочка никак не могла заснуть и плакала. Тогда мама подошла к Коле и сказала: «Не шуми, пожалуйста. Света никак не может заснуть». Коля ей ответил. Что ответил Коля? Почему?</li> <li>6. Таня и Миша рисовали. К ним подошел воспитатель и сказал: «Молодец, Таня! Твой рисунок получился очень хорошим». Миша тоже посмотрел на Танин рисунок и сказал. Что сказал Миша? Почему?</li> <li>7. Саша гулял около дома. Вдруг он увидел маленького котенка, который дрожал от холода и жалобно мяукал. Тогда Саша. Что сделал Саша? Почему?</li> </ol>
--	---

<p><b>Сопереживание</b> — это эмоциональная идентификация с другим человеком, т.е. внутреннее переживание тех же эмоций, что испытывает объект эмпатического отношения.</p> <p><b>Сочувствие</b> — более высокий уровень, характеризуется уже умением, например, подойти к расстроенному ребенку и подбодрить, утешить его.</p> <p><i>(Сострадательным человеком называют того, кто в трудную минуту умеет пожалеть и посочувствовать другому (М.А. Андреева.</i></p>	<p style="text-align: right;"><u>Высокий – 3 балла</u></p> <p><b>Оказание помощи:</b> Помощь оказывают во всех случаях по собственному желанию. Мотивируют свое поведение добрым отношением к своим сверстникам, чувством товарищества.</p> <p><b>Отношение к сверстникам:</b> Доброжелательное отношение к сверстникам. Пытаются объяснить, в чем прав или не прав товарищ. Вежливо обращаются друг к другу; всегда готовы уступить товарищу. Мотивируют свое поведение.</p> <p><b>Забота о животных:</b> Проявляют заботу и чуткость во всех случаях по собственному желанию. Мотивируют свое поведение.</p> <p><b>Реакция на успех и неудачу других:</b> Признают удачу других, радуются за товарищей. В случае неудачи поддерживают друг друга, проявляют сочувствие. Могут мотивировать свое поведение.</p> <p><b>Реакция на эмоциональное состояние других:</b> Умеют определять эмоциональное состояние своих сверстников, знакомых, родственников, сопереживают или радуются. Мотивируют свое поведение.</p>
---	--

	<p style="text-align: center;"><u>Выше среднего – 2 балла</u></p> <p><b>Оказание помощи:</b> Помощь оказывают во всех случаях по собственному желанию, но не мотивируют свое поведение.</p> <p><b>Отношение к сверстникам:</b> Доброжелательное отношение к сверстникам. Пытаются объяснить, в чем прав или не прав товарищ. Вежливо обращаются друг к другу.</p> <p><b>Забота о животных:</b> Проявляют заботу и чуткость, но не всегда мотивируют свое поведение.</p> <p><b>Реакция на успех и неудачу других:</b> Признают удачу других, радуются за товарищей, в случае неудачи поддерживают друг друга, проявляют сочувствие, но не мотивируют свое поведение.</p> <p><b>Реакция на эмоциональное состояние других:</b> Умеют определять эмоциональное состояние своих сверстников, знакомых, родственников, сопереживают или радуются в зависимости от ситуации, но не мотивируют свое поведение.</p> <p style="text-align: center;"><u>Средний – 1 балл</u></p> <p><b>Оказание помощи:</b> Помощь оказывают во всех случаях, иногда прибегают к помощи взрослых.</p> <p><b>Отношение к сверстникам:</b> К сверстникам относятся неоднозначно, в зависимости от ситуации. Проявляют чувство жадности.</p> <p><b>Забота о животных:</b> Проявляют заботу о животных во всех случаях, но иногда стараются возложить ответственность за животных на других (родителей, друзей, ветеринаров).</p> <p><b>Реакция на успех и неудачу других:</b> Проявляют заботу без особой радости, потому что «так надо».</p> <p><b>Реакция на эмоциональное состояние других:</b> Различают эмоциональное состояние других людей в зависимости от ситуации, если это выгодно для субъекта. Иногда переживают за товарищей.</p> <p style="text-align: center;"><u>Низкий – 0 баллов</u></p> <p><b>Оказание помощи:</b> Не осознает необходимости оказания помощи, все делает ради себя.</p> <p><b>Отношение к сверстникам:</b> Недоброжелательное, злое отношение к сверстникам.</p> <p><b>Забота о животных:</b> Отсутствует проявление заботы. Проявляют чувство жадности.</p> <p><b>Реакция на успех и неудачу других:</b> Не могут смириться с тем, что кто-то лучше них; ставят себя на первое место.</p> <p><b>Реакция на эмоциональное состояние других:</b> Не обращают внимания на эмоциональное состояние окружающих. Не способны радоваться и переживать за других.</p>
--	---

Максимальное количество баллов – 21 балл

## Воспитание ума (5 -6 лет)

Определение понятий	Диагностический инструментарий
<b>1. Критерий: различает добро и зло</b>	
<p><b>Добро</b> (доброта) - добродушие, доброжелательство, склонность к добру, как качество человека.</p> <p><b>Зло</b> ср. худое, лихое, худо, лихо; противоположное добро. Духовное начало двояко: умственное и нравственное; первое относится к истине, а противоположно ложь; второе к добру (Благу) и к худу, ко злу.</p> <p>Злой, желающий, причиняющий зло другим; вредный, пагубный.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Изучение эмоционального отношения к нравственным нормам</b></p> <p><b>«Сюжетные картинки»</b>  <i>Подготовка исследования</i>  Приготовить картинки с изображением положительных и отрицательных поступков сверстников.</p> <p>Картинки нужно разложить так, чтобы с одной стороны лежали те, на которых нарисованы хорошие поступки, а с другой - плохие. Раскладывая, ребенок должен объяснить, куда он положит каждую картинку и почему.</p> <p><i>Проведение исследования</i>  Исследование проводится индивидуально. В протоколе фиксируются эмоциональные реакции ребенка, а также его объяснения. Ребенок должен дать моральную оценку изображенным на картинке поступкам. Особое внимание уделяется оценке адекватности эмоциональных реакций ребенка на моральные нормы: положительная реакция (улыбка, одобрение и т. д.) на нравственный поступок и отрицательная реакция (осуждение, негодование и т. п.) - на безнравственный.</p> <p><i>Обработка данных</i>  0 баллов - ребенок неправильно раскладывает картинки (в одной стопке оказываются картинки с изображением как положительных, так и отрицательных поступков), эмоциональные реакции неадекватны или отсутствуют.</p> <p>1 балл ~ ребенок правильно раскладывает картинки, но не может обосновать свои действия; эмоциональная реакция неадекватна.</p> <p>2 балла - правильно раскладывая картинки, ребенок обосновывает свои действия; эмоциональные реакции адекватны, но выражены слабо.</p> <p>3 балла — ребенок обосновывает свой выбор (возможно, называет моральную норму); эмоциональные реакции адекватны, яркие, проявляются в мимике, активной жестикуляции и т.п.</p> <p><b>«Проигрышная лотерея»</b>  <i>Проведение исследования</i>  Детям предлагают вытащить из коробки билетик и сообщить взрослому, является ли билетик выигрышным. Предварительно детям показывают выигрышный билетик. По нему ребенок может получить приз — конфету. Однако в коробку билетик не кладут, на самом деле в ней нет выигрышных билетов. Но дети этого не знают. Ребенок должен вытащить билетик, посмотреть на него, снова убрать в коробку, перемешать и сообщить результат взрослому.</p> <p><i>Обработка данных</i></p>

	<p>творческий труд;</p> <p>2 - находит полезные дела в группе, выполняет их с интересом;</p> <p>1 - участвует в полезных делах в группе, организованных другими;</p> <p>0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.</p> <p><u>Самостоятельность</u></p> <p>3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей;</p> <p>2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен;</p> <p>1 - трудится при наличии контроля;</p> <p>0 - участия в труде не принимает</p> <p><u>Бережное отношение к результатам труда</u> _____</p> <p>3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других;</p> <p>2 - бережет личное и общественное имущество;</p> <p>1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу;</p> <p>0 - небрежлив, допускает порчу личного и общественного имущества.</p> <p><u>Осознание значимости труда</u> _____</p> <p>3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам;</p> <p>2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам;</p> <p>1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.</p>
<b>2.Критерий: созидание на благо других</b>	
<p><b>Созидание</b> - делать, созидать, творить или производить.</p> <p><b>Благо</b> ср. добро; полезное, служащее к нашему счастью; нар. хорошо, полезно.</p>	<p>Изучение представления детей о ценности труда людей.</p> <p>Вопрос-ситуация «Что было бы, если бы не было... (профессии)...»</p> <p>Способен к созиданию - 3 балла</p> <p>Способен к созиданию, но с «плюсами» для себя – 2 балла</p> <p>Не выражает особого желания созидать – 1 балл</p>
<b>3.Критерий: сформированность представлений о ценностях</b>	
	<p><b>Диагностика отношения к жизненным ценностям</b></p> <p>Инструкция: "Представьте, что у вас есть волшебная палочка и список 10-ти желаний, выбрать из которых можно только 5-ть" Список учитель заранее выписывает на доске.</p> <p>Список желаний:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Быть человеком, которого любят</li> <li>2. Иметь много денег</li> </ol>



	<p>3. Иметь самый современный компьютер</p> <p>4. Иметь верного друга</p> <p>5. Мне важно здоровье родителей</p> <p>6. Иметь возможность многими командовать</p> <p>7. Иметь много слуг и ими распоряжаться</p> <p>8. Иметь доброе сердце</p> <p>9. Уметь сочувствовать и помогать другим людям</p> <p>10. Иметь то, чего у других никогда не будет</p> <p>Интерпретация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Номера отрицательных ответов: №№ 2, 3, 6, 7, 10.</li> <li>• Пять положительных ответов - высокий уровень - 3 балла</li> <li>• 4-е, 3-и - средний уровень – 2 балла</li> <li>• 2-а - ниже среднего уровня – 1 балл</li> <li>• 0-1 - низкий уровень – 0 баллов</li> </ul>
--	--

**Максимальное количество баллов – 20**

#### **Воспитание воли (5 – 6 лет)**

<b>Критерии</b>	<b>Определение понятий</b>	<b>Диагностический инструментарий</b>
Послушание	<b>Послушание</b> - повиновение, покорность (книжн.). Определенная обязанность, которую должен нести каждый монах (или послушник) в монастыре, или работа, обязанность, выполняемая как искупление за какую-нибудь вину (церк.). (Толковый словарь русского языка Д.Н. Ушакова).	Метод - наблюдение (Приложение 1). (М.И. Шилова)
Уважение старших	<b>Уважением к людям</b> называется такое отношение к ним, которое основано на признании их заслуг, положительных качеств, достоинств, права высказывать советы и т. п. (Толковый словарь Дмитриева)	Метод - наблюдение (Приложение 2) М.И. Шилова
Почитание родителей	<b>Почитание</b> - чувство глубокого почтения, уважения к кому-либо, чему-либо. (Словарь Ефремовой)	Методика «Рисунок семьи» (особенности внутрисемейного отношения) (Приложение 3)

Терпение	<b>Терпение</b> - способность терпеть, сила, напряжение, с которыми кто-нибудь терпит что-нибудь, настойчивость, упорство в каком-нибудь деле в ожидании результатов, перемены. (Толковый словарь русского языка Д.Н.Ушакова)	«Методика оценки терпимого отношения детей» (В.Г. Маралов). Методы - наблюдение, беседа (Приложение 4)
Преодоление возникающих трудностей (выбор между «надо» и «хочу»)		Методики: «Изучение осознания нравственных норм и объяснительной речи у детей 3-7 лет»; «Изучение осознания детьми нравственных норм» (Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина). (Приложение 5)

За каждый проявленный критерий – 1 балл.

Максимальное количество баллов – 5 баллов.

**Критерии оценки воспитанности учащихся:**

**Максимальное количество – 46 баллов.**

Оптимальный уровень воспитанности: 46 – 38 баллов

Допустимый уровень воспитанности: 37 – 16 баллов

Критический уровень воспитанности: 15 баллов и менее

## Приложение 1

Послушание старшим (Метод – наблюдение)

- Слушается старших, не терпит непослушания старших со стороны сверстников – 3 балла;
- Слушается старших – 2 балла;
- Не всегда слушается старших, нуждается в руководстве – 1 балл;
- Не слушается старших – 0 баллов.

## Приложение 2

Уважение старших (Метод - наблюдение)

- Уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников - **3 балла**,
- Уважает старших - **2 балла**,
- К сверстникам не всегда уважителен, нуждается в руководстве - **1 балл**,
- Не уважает старших, допускает грубость - **0 баллов**.

## Приложение 3

Тест "Рисунок семьи"

Идея использования рисунка семьи для диагностики внутрисемейных отношений возникла у ряда исследователей, среди которых упоминают работы В. Хьюлса, А.И. Захарова, Л. Кормана и др.

Цель применения данной проективной методики: выявление особенностей внутрисемейных отношений.

Задачи: на основе выполнения изображения, ответов на вопросы оценить особенности восприятия и переживаний ребенком отношений в семье.

Инструкция 1: "Нарисуй свою семью". При этом не рекомендуется объяснять, что означает слово "семья", а если возникают вопросы "что нарисовать?», следует лишь еще раз повторить инструкцию. При индивидуальном обследовании время выполнения задания обычно длится 30 минут. При групповом выполнении теста время чаще ограничивают в пределах 15-30 минут.

Инструкция 2: "Нарисуй свою семью, где все заняты обычным делом".

Инструкция 3: "Нарисуй свою семью, как ты ее себе представляешь".

Инструкция 4: " Нарисуй свою семью, где каждый член семьи изображен в виде фантастического существа".

Инструкция 5: "Нарисуй свою семью в виде метафоры, некоего образа, символа, который выражает особенности вашей семьи".

При индивидуальном тестировании следует отмечать в протоколе следующее:

- а) последовательность рисования деталей;
- б) паузы более 15 секунд;
- в) стирание деталей;
- г) спонтанные комментарии ребенка;
- д) эмоциональные реакции и их связь с изображаемым содержанием.

После выполнения задания следует стремиться получить максимум дополнительной информации (вербальным путем).

Обычно задаются вопросы:

1. Скажи, кто тут нарисован?
2. Где они находятся?
3. Что они делают? Кто это придумал?
4. Им весело или скучно? Почему?
5. Кто из нарисованных людей самый счастливый? Почему?
6. Кто из них самый несчастный? Почему?

Последние два вопроса провоцируют ребенка на открытое обсуждение чувств, что не каждый ребенок склонен делать. Поэтому, если он не отвечает на них или отвечает формально, не следует настаивать на эксплицитном

ответе.

При опросе психолог должен выяснить смысл нарисованного ребенком чувства: чувства к отдельным членам семьи, почему ребенок не нарисовал кого-нибудь из членов семьи (если так произошло). Следует избегать прямых вопросов, не настаивая на ответе, так как это может индуцировать тревогу, защитные реакции. Часто продуктивными оказываются проективные вопросы (например: "Если бы вместо птички был нарисован человек, то кто бы это был?", "Кто бы выиграл в соревнованиях между братом и тобой?" и т.п.).

Можно задать ребенку для выбора решения 6 ситуаций: 3 из них должны выявить негативные чувства к членам семьи, 3 - позитивные.

1. Представь себе, что ты имеешь два билета в цирк. Кого бы ты позвал с собой?
2. Представь, что вся твоя семья идет в гости, но один из вас заболел и должен остаться дома. Кто он?
3. Ты строишь из конструктора дом (вырезаешь бумажное платье для куклы), и тебе не везет. Кого ты позовешь на помощь?
4. Ты имеешь .... билетов (на один меньше, чем членов семьи) на интересную кинокартину. Кто останется дома?
5. Представь себе, что ты попал на необитаемый остров. С кем бы ты хотел там жить?
6. Ты получил в подарок интересное лото. Вся семья села играть, но вас одним человеком больше, чем надо. Кто не будет играть?

**Обработка теста "Рисунок семьи" проводится по следующей схеме:**

№	Выделяемые признаки	Отметки о наличии признаков
1.	Общий размер рисунка	
2.	Кол-во членов семьи	
3.	Соответствующие размеры членов семьи	
	мать	
	отец	
	сестра брат	
	дедушка бабушка и т.д.	
4.	Расстояние между членами семьи	
5.	Наличие каких-либо признаков между ними	
6.	Наличие животных	
7.	Вид изображения: схематическое изображение реалистическое эстетическое в интерьере, на фоне пейзажа и т.д.	
8.	Степень проявления положительных эмоций (в баллах 1, 2, 3 ...)	

9.	Степень аккуратности исполнения	
----	---------------------------------	--

При выполнении задания по данным инструкциям оценивается наличие или отсутствие совместных усилий в тех или иных ситуациях, которые изображены, какое место уделяет им ребенок, выполняющий тест, и т.д.

### **Интерпретация.**

Предлагаемые ниже интерпретации результатов, полученных при использовании методики «Рисунок семьи» основываются на работах А. И. Захарова (1982), В. Хьюлса (Hulse W., 1951), Дж. Ди Лио (Di Leo J» 1973), Л. Кормана (Corman L., 1964), Р. Бернса, С. Кауфмана (Burns R., Kaufman S., 1972), К. Маховера (Machover K., 1949), а также на опыте практической работы с методикой Г. Т. Хоментausкаса (Chomentauskas G., 1983), Бодалева А.А., Столина В.В.

Интерпретация делится на три части:

1. Анализ структуры рисунка;
2. Анализ особенностей графических презентаций членов семьи;
3. Анализ процесса рисования.

#### **1. Анализ структуры рисунка.**

Ожидается, что ребенок, переживающий эмоциональное благополучие в семье, будет рисовать полную семью. По нашим данным, около 85 % детей 6-8 лет, нормального интеллекта, проживающих совместно со своей семьей, на рисунке изображают ее полностью. Искажение реального состава семьи заслуживает самого пристального внимания, так как за этим почти всегда стоит эмоциональный конфликт, недовольство семейной ситуацией.

Крайние варианты представляют собой рисунки, в которых:

- а) вообще не изображены люди;
- б) изображены только не связанные с семьей люди.

Такое защитное избегание задания встречается у детей достаточно редко. За такими реакциями чаще всего кроются:

- а) травматические переживания, связанные с семьей;
- б) чувство отверженности, покинутости (поэтому такие рисунки относительно часты у детей, недавно пришедших в интернат из семей);
- в) аутизм;
- г) чувство небезопасности, большой уровень тревожности;
- д) плохой контакт психолога с исследуемым ребенком.

В практической работе, как правило, приходится сталкиваться с менее выраженными отступлениями от реального состава семьи. Дети уменьшают состав семьи, «забывая» нарисовать тех членов семьи, которые им менее

эмоционально привлекательны, с которыми сложились конфликтные отношения. Не рисуя их, ребенок как бы разряжает неприемлемую эмоциональную атмосферу в семье, избегает негативных эмоций, связанных с определенными людьми. Наиболее часто в рисунке отсутствуют братья или сестры, что связано с наблюдаемыми в семьях ситуациями конкуренции. Ребенок таким способом в символической ситуации «монополизирует» любовь и внимание родителей.

Ответы на вопрос, почему не нарисован тот или иной член семьи, бывают, чаще всего, защитными: «Не нарисовал потому, что не осталось места»; «Он пошел гулять» и т. д. Но иногда на указанный вопрос дети дают и более эмоционально насыщенные реакции: «Не хотел - он дерется»; «Не хочу, чтобы он с нами жил», и т. и.

В некоторых случаях вместо реальных членов семьи ребенок рисует маленьких зверушек, птиц. Психологу всегда следует уточнить, с кем ребенок их идентифицирует (наиболее часто так рисуют братьев или сестер, чье влияние в семье ребенок стремится уменьшить). Например, девочка 8 лет нарисовала себя, а рядом - маленького зайчишку. Свой рисунок она объяснила следующим образом: «Сейчас пойдет дождь, я убегу, а зайчик останется и промокнет. Он не умеет ходить». На вопрос: «Кого тебе напоминает зайчик?» - девочка ответила, что он похож на сестричку, которой нет еще годика и которая не умеет ходить. Таким образом, в рисунке эта девочка обесценивает свою сестру, осуществляет против нее символическую агрессию.

Случается, что ребенок вместо реальной семьи рисует семью зверят. Например, мальчик 7 лет, ощущающий отвержение, фрустрацию потребности в близких эмоциональных контактах, на рисунке изобразил только папу и маму, а рядом детально нарисовал семейство зайцев, которое по составу идентично его семье. Таким образом, в рисунке ребенок, раскрывая чувство отверженности (не нарисовал себя), тем самым выразил и сильное стремление к теплым эмоциональным контактам, ощущению общности (изобразил близкий контакт семейства зайцев).

Большой интерес представляют те рисунки, в которых ребенок не рисует себя или вместо семьи рисует только себя. В обоих случаях рисующий не включает себя в состав семьи, что свидетельствует об отсутствии чувства общности. Отсутствие на рисунке его автора более характерно для детей, чувствующих отвержение. Презентация в рисунке только самого себя может указывать на различное психическое содержание в зависимости от контекста других характеристик рисунка. Если указанной презентации свойственна еще и позитивная концентрация на рисовании самого себя (большое количество

деталей тела, цветов, декорирование одежды, большая величина фигуры), то это наряду с несформированным чувством общности указывает и на определенную эгоцентричность, истероидные черты характера. Если же рисунок самого себя характеризует маленькая величина, схематичность, если в рисунке другими деталями и цветовой гаммой создан негативный эмоциональный фон, то можно предполагать присутствие чувства отверженности, покинутости, иногда - аутистических тенденций.

Информативным является и увеличение состава семьи. Как правило, это связано с неудовлетворенными психологическими потребностями в семье. Примерами могут служить рисунки единственных в семье детей - они относительно чаще включают в рисунок семьи посторонних людей. Выражением потребности в равноправных, кооперативных связях является рисунок ребенка, в котором дополнительно к членам семьи нарисован ребенок того же возраста (двоюродный брат, дочь соседа и т. п.). Презентация более маленьких детей указывает на неудовлетворенные аффилиативные потребности, желание занять охраняющую, родительскую, руководящую позицию по отношению к другим детям (такую же информацию могут дать и нарисованные дополнительно к членам семьи собачки, кошки и т. и.).

Нарисованные дополнительно к родителям (или вместо них), не связанные с семьей взрослые указывают на восприятие неинтегративности семьи, на поиск человека, способного удовлетворить потребность ребенка в близких эмоциональных контактах. В некоторых случаях - на символическое разрушение целостности семьи, месть родителям вследствие ощущения отверженности, ненужности.

Расположение членов семьи на рисунке указывает на некоторые психологические особенности взаимоотношений в семье. Сам анализ расположения по своему содержанию созвучен с проксемической оценкой группы людей, с той разницей, что рисунок - это символическая ситуация, создание и структуризация которой зависят только от одного человека - автора рисунка. Это обстоятельство делает необходимым (как и при других аспектах анализа) различать, что отражает рисунок: субъективно реальное (воспринимаемое), желаемое или то, чего ребенок боится, избегает.

Сплоченность семьи, рисование членов семьи с соединенными руками, объединенность их в общей деятельности являются индикаторами психологического благополучия, восприятия интегративности семьи, включенности в семью. Рисунки с противоположными характеристиками (разобщенностью членов семьи) могут указывать на низкий уровень эмоциональных связей. Осторожности в интерпретации требуют те случаи,

когда близкое расположение фигур обусловлено замыслом поместить членов семьи в ограниченное пространство (лодку, маленький домик и т. п.). Тут близкое расположение может, наоборот, говорить о попытке ребенка объединить, сплотить семью (для этой цели ребенок прибегает к внешним обстоятельствам, так как чувствует тщетность такой попытки).

Психологически интереснее те рисунки, на которых часть семьи расположена в одной группе, а один или несколько членов семьи - отдаленно. Если отдаленно ребенок рисует себя, это указывает на чувство невключенности, отчужденности. В случае отделения другого члена семьи можно предполагать негативное отношение ребенка к нему, иногда - наличие угрозы, исходящей от него. Часты случаи, когда такая презентация связана с реальным отчуждением члена семьи, с малой его значимостью для ребенка.

Расположение членов семьи на рисунке иногда помогает выделить психологические микроструктуры семьи, коалиции. Так, например, девочка 6 лет нарисовала себя рядом с матерью, а в отдельной группе - отца с братом, иллюстрируя таким образом существующую в этой семье конфронтацию на почве ролевых несовпадений «мужественности» и «женственности».

Как указывалось выше, ребенок может выражать эмоциональные связи в рисунке посредством физических расстояний. То же значение имеет и отделение членов семьи объектами, деление рисунка на ячейки, по которым распределены члены семьи. Такие презентации указывают на слабость позитивных межперсональных связей.

## 2. Анализ особенностей графических презентаций отдельных членов семьи.

Данный вид анализа может дать информацию большого диапазона: об эмоциональном отношении ребенка к отдельному члену семьи, о том, как ребенок его воспринимает, об «Я-образе» ребенка, его половой идентификации и т. д.

При оценке эмоционального отношения ребенка к членам семьи следует обращать внимание на следующие элементы графических презентаций:

- 1) количество деталей тела. Присутствуют ли: голова, волосы, уши, глаза, зрачки, ресницы, брови, нос, щеки, рот, шея, плечи, руки, ладони, пальцы, ноги, ступни;
- 2) декорирование (детали одежды и украшения): шапка, воротник, галстук, банты, карманы, ремень, пуговицы, элементы прически, сложность одежды, украшения, узоры на одежде и т. п.;
- 3) количество использованных цветов.

Как правило, хорошие эмоциональные отношения с человеком сопровождаются позитивной концентрацией на его рисовании, что в



результате отражается в большем количестве деталей тела, декорировании, использовании разнообразных цветов. И наоборот, негативное отношение к человеку ведет к большей схематичности, неоконченности его графической презентации. Иногда пропуск в рисунке существенных частей тела (головы, рук, ног) может указывать, наряду с негативным отношением к нему, на агрессивные побуждения относительно этого человека.

О восприятии других членов семьи и «Я-образе» автора рисунка можно судить на основе сравнения размеров фигур, особенностей презентации отдельных частей тела и всей фигуры в целом.

Дети, как правило, самыми большими по величине рисуют отца или мать, что соответствует реальности. Однако иногда соотношение размеров нарисованных фигур явно не соответствует реальному соотношению величин членов семьи - семилетний ребенок может быть нарисован выше и шире своих родителей. Это объясняется тем, что для ребенка (как, кстати, и для древнего египтянина) размер фигуры является средством, при помощи которого он выражает силу, превосходство, значимость, доминирование. Так, например, в рисунке девочки 6 лет мама нарисована на треть больше отца и вдвое больше остальных членов семьи. Для этой семьи была характерна большая доминантность, пунитивность матери, которая являлась истинно авторитарным руководителем семьи. Некоторые дети самыми большими или равными по величине с родителями рисуют себя. В нашей практике это было связано с:

а) эгоцентричностью ребенка;

б) соревнованием за родительскую любовь с другим родителем, при котором ребенок приравнивает себя родителю противоположного пола, исключая или уменьшая при этом «конкурента».

Значительно меньшими, чем других членов семьи, себя рисуют, дети:

а) ощущающие свою незначительность, ненужность и т. п.

б) требующие опеки, заботы со стороны родителей.

Иллюстрацией этого положения может служить рисунок мальчика 6,5 лет. На рисунке он изобразил себя ненатурально маленьким. Аналогичная трансформация характерна и для его поведения. Активный в группе детского сада, мальчик занимал дома позицию «малыша», используя свою плаксивость, беспомощность как средство привлечения внимания родителей. Вообще, при интерпретации размеров фигур психолог должен обращать внимание только на значительные искажения, а при оценке величин из реального соотношения (например, семилетний ребенок в среднем на 1/3 ниже своего родителя).

Информативным может быть и абсолютный размер фигур. Большие,

занимающие весь лист фигуры рисуют импульсивные, уверенные в себе, склонные к доминированию дети. Очень маленькие фигуры связаны с тревожностью, чувством небезопасности.

### **Интерпретация отдельных частей тела.**

Следует обращать внимание и на рисование отдельных частей тела членов семьи. Дело в том, что отдельные части тела связаны с определенными сферами активности, являются средствами, общения, контроля, передвижения и т. д. Особенности их презентации могут указывать на определенное, связанное с ними чувственное содержание. Коротко проанализируем самые информативные в этом плане части тела.

Руки являются основными средствами воздействия на мир, физического контроля поведения других людей. Если ребенок рисует себя с поднятыми вверх руками, с длинными пальцами, то это часто связано с его агрессивными желаниями. Иногда такие рисунки рисуют и внешне спокойные, покладистые дети. Можно предполагать, что ребенок чувствует враждебность по отношению к окружающим, но его агрессивные побуждения подавлены. Такое рисование себя также может указывать на стремление ребенка компенсировать свою слабость, на желание быть сильным, властвовать над другими. Эта интерпретация более достоверна тогда, когда ребенок в дополнение к «агрессивным» рукам еще рисует и широкие плечи или другие символы мужественности и силы. Иногда ребенок рисует всех членов семьи с руками, но «забывает» нарисовать их себе. Если при этом ребенок рисует себя еще и непропорционально маленьким, то это может быть связано с чувством бессилия, собственной незначительности в семье, с ощущением, что окружающие подавляют его активность, чрезмерно его контролируют. Интересны рисунки, в которых один из членов семьи нарисован с длинными руками и очень большими пальцами. Чаше всего это указывает на восприятие ребенком пунитивности, агрессивности этого члена семьи. То же значение может иметь и презентация члена семьи вообще без рук - таким образом ребенок символическими средствами ограничивает его активность.

Еолова - центр локализации интеллектуальной и перцептивной деятельности; лицо - самая важная часть тела в процессе общения. Уже дети 3 лет обязательно рисуют голову, некоторые части тела. Если дети старше пяти лет (нормального интеллекта) в рисунке пропускают части лица (глаза, рот), это может указывать на серьезные нарушения в сфере общения, отгороженность, аутизм. Если при рисовании других членов семьи автор рисунка пропускает голову, черты лица или штрихует все лицо, то это часто связано с конфликтными отношениями с данным членом семьи, враждебным

отношением к нему.

Выражение лиц нарисованных людей также может быть индикатором чувств ребенка к ним. Однако надо иметь в виду, что дети склонны рисовать улыбающихся людей, это своеобразный штамп в их рисунках, но это вовсе не означает, что дети так воспринимают окружающих. Для интерпретации рисунка семьи выражения лиц значимы только в тех случаях, когда они отличаются друг от друга. В этом случае можно полагать, что ребенок сознательно или бессознательно использует выражение лица как средство, характеризующее человека. Например, мальчик 9 лет, последний сын в семье, имеющий в отличие от своих братьев физический дефект и не такой, как они, успешный в учебе, в рисунке выразил свое чувство неполноценности, изображая себя значительно меньшим, чем братья; с опущенными вниз краями губ. Эта графическая презентация явно отличалась от других членов семьи - больших и улыбающихся.

Презентация зубов и выделение рта наиболее часто встречаются у детей, склонных к оральной агрессии. Если ребенок так рисует не себя, а другого члена семьи, то это связано с чувством страха, воспринимаемой ребенком враждебности этого человека.

### **Особенности рисования девочек и мальчиков.**

Девочки уделяют внимание рисованию лица больше, чем мальчики, изображают больше деталей. Они замечают, что их матери много времени уделяют уходу за лицом, косметике и сами постепенно усваивают ценности взрослых женщин. Поэтому концентрация на рисовании лица может указывать на хорошую половую идентификацию девочки. В рисунках мальчиков этот момент может быть связан с озабоченностью своей физической красотой, стремлением компенсировать свои физические недостатки, формированием стереотипов женского поведения.

### **Возрастные особенности рисования.**

Существует закономерность, что с возрастом детей рисунок человека обогащается все новыми деталями. Дети 3 лет в большинстве рисуют «головонога», а в 7 лет - презентуют уже богатую схему тела.

Для каждого возраста характерно рисование определенных деталей, и их пропуск в рисунке, как правило, связан с отрицанием каких-то функций, с конфликтом. Если, скажем, ребенок 7 лет не рисует какую-либо из этих деталей: голову, глаза, нос, рот, руки, туловище, ноги - на это надо обратить самое серьезное внимание. Примером могут быть рисунки мальчика 7 лет. Он никогда не рисовал нижнюю часть тела. В беседе с родителями выяснилось, что у них большую тревогу вызывал интерес мальчика к своим половым органам. Несколько раз он был даже наказан за эту

«познавательную» деятельность, которую родители восприняли как мастурбацию. Такое поведение родителей индуцировало у ребенка чувство вины, отрицание функций нижней части тела, что повлияло на его «Я-образ».

У детей старше 6 лет в рисунках выделяются две разные схемы рисования индивидов разной половой принадлежности. Например, туловище мужчины они рисуют овальной формы, женщины - треугольной. Если ребенок рисует себя так же, как и других членов семьи того же пола, то можно говорить об адекватной половой идентификации. Аналогичные детали и цвета в презентации двух фигур, например сына и отца, можно интерпретировать как стремление сына быть похожим на отца, идентификацию с ним, хорошие эмоциональные контакты.

### **3. Анализ процесса рисования.**

При анализе процесса рисования следует обращать внимание на:

- а) последовательность рисования членов семьи;
- б) последовательность рисования деталей;
- в) стирание;
- г) возвращение к уже нарисованным объектам, деталям, фигурам;
- д) паузы;
- е) спонтанные комментарии.

Известно, что за динамическими характеристиками рисования кроются изменения мысли, актуализация чувств, напряжения, конфликты. Анализ процесса рисования требует творческого использования всего практического опыта психолога, его интуиции. Несмотря на большой уровень неопределенности, как раз эта часть интерпретации полученных результатов часто дает наиболее содержательную, глубокую, значимую информацию.

По нашим данным,  
около 38 % детей первой рисуют мать,  
35 % -себя,  
17 % - отца,  
8 % - братьев и сестер.

Как при рассказе ребенок начинает с главного, так и в рисунке первым изображает наиболее значимого, главного или наиболее эмоционально близкого человека. Такое частотное распределение, наверное, обусловлено тем, что в нашей стране мать часто является ядром семьи, выполняет наиболее важные функции в семье, больше времени бывает с детьми, больше, чем другие, уделяет им внимания. То, что дети первыми часто рисуют себя, наверное, связано с их эгоцентризмом как возрастной характеристикой. Последовательность рисования более информативна в тех случаях, когда ребенок в первую

очередь рисует не себя и не мать, а другого члена семьи. Чаще всего это наиболее значимое лицо для ребенка или человек, к которому он привязан.

Примечательны случаи, когда ребенок последней рисует мать. Чаще всего это связано с негативным отношением к ней.

Последовательность рисования членов семьи в контексте анализа особенностей графической презентации фигур.

Последовательность рисования членов семьи может быть более достоверно интерпретирована в контексте анализа особенностей графической презентации фигур. Если нарисованная первой фигура является самой большой, но нарисована схематично, не декорирована, то такая презентация указывает на воспринимаемую ребенком значимость этого лица, силу, доминирование в семье, но не указывает на положительные чувства ребенка в его отношении к этой фигуре. Однако если появившаяся первой фигура нарисована тщательно, декорирована, то можно думать, что это наиболее любимый ребенком член семьи, которого ребенок выделяет и на которого хочет быть похож.

Как правило, дети, получив задание нарисовать семью, начинают рисовать членов семьи. Однако некоторые дети сперва рисуют различные объекты, линию основания, солнце, мебель и т. д. и лишь в последнюю очередь приступают к изображению людей. Есть основание считать, что такая последовательность выполнения объектов рисунка является своеобразной защитной реакцией, при помощи которой ребенок отодвигает неприятное ему задание во времени. Чаще всего это наблюдается у детей с неблагополучной семейной ситуацией, но это также может быть следствием плохого контакта ребенка с психологом.

Возвращение к рисованию тех же членов семьи, объектов, деталей указывает на их значимость для ребенка. Как произвольные движения человека иногда показывают актуальное содержание психики, так возвращение к рисованию тех же элементов рисунка соответствуют движению мысли, отношению ребенка и может указывать на главное, доминирующее переживание, связанное с определенными деталями рисунка.

Паузы перед рисованием определенных деталей, членов семьи чаще всего связаны с конфликтным отношением и являются внешним проявлением внутреннего диссонанса мотивов. На бессознательном уровне ребенок как бы решает, рисовать ему или нет человека или деталь, связанные с негативными эмоциями.

Стирание нарисованного и перерисовывание может быть связано как с негативными эмоциями по отношению к рисуемому члену семьи, так и с позитивными. Решающее значение имеет конечный результат рисования.

Если стирание и перерисовывание не привели к заметно лучшей графической презентации - можно судить о конфликтном отношении ребенка к этому человеку.

#### **Спонтанные комментарии.**

Спонтанные комментарии часто проясняют смысл нарисованного ребенком. Поэтому к ним надо внимательно прислушиваться. Также надо иметь в виду, что кажущиеся иррелевантными комментарии все же являются средством ослабления внутреннего напряжения и их появление выдает наиболее эмоционально «заряженные» места рисунка.

#### **Приложение 4**

*Методика оценки терпимого отношения детей*  
(В.Г. Маралов)

Используется опрос воспитателя и психолога и стандартизированная беседа с детьми. Воспитателю и психологу предлагается оценить по десятибальной шкале степень соответствия каждого ребёнка при видимой ниже характеристике.

Инструкция. Представьте себе ребёнка, который обладает выдержкой, умением владеть собой, терпением, не обидчив, чувствителен к другим людям (детям), способен к эмпатии, умеет в случае необходимости оказать помощь, принимает других, даже если испытывает раздражение, доброжелателен. А теперь оцените по 10-бальной шкале, насколько каждый ребёнок вашей группы соответствует этой характеристике.

Психолог и педагог независимо друг от друга оценивают детей. Затем их оценки суммируются. Если в сумме ребёнок набирает 14 баллов и выше, его можно отнести к категории терпимых. Если он набирает от 7 до 13 баллов - к категории детей с ситуативной терпимостью. Если его суммарная оценка равна 6 и ниже, скорее всего. Преобладает импульсивное поведение, нетерпимость.

Полученные данные могут быть дополнены стандартизированной беседой с детьми.

Пример беседы.

Ребёнку предлагаются следующие ситуации:

1. «Твой друг сломал твою любимую игрушку».
2. «Тебя сильно толкнули».
3. «Тебя не взяли в игру».
4. «Тебя ругают взрослые, а ты не виноват».
5. «Ты убрал игрушки, подмёл пол, но похвалили другого».
6. «Твой друг обидел кого-то из детей, а наказали тебя».

Ребёнку предлагается описать свои действия в каждой из этих ситуаций.

Если дошкольник хотя бы на 3 ситуации реагирует с позиций терпимости, его можно отнести к категории терпимых. Если, наоборот, на 3 и более ситуации у него реакция, которую можно отнести к нетерпимой, импульсивной, агрессивной, то он относится к противоположной категории. Но в целом лучше ориентироваться на ответы во время беседы.

Результаты бесед с дошкольниками дают возможность достаточно уверенно говорить о проявлениях у них терпимого, толерантного или нетерпимого отношения.

## **Приложение 5**

*Методика «Изучение осознания нравственных норм и объяснительной речи у детей 3-7 лет»* Материал

1. Стихи, описывающие различные нравственные ситуации, вопросы к ним. Например стихотворение А.Кузнецовой «Мы поссорились...».

Мы поссорились с подругой и уселись по углам.

Очень скучно друг без друга!

Помириться нужно нам.

**Я** её не обижала, только мишку подержала, только с мишкой убежала и сказала: «Не отдам».

После чтения стихотворения детям можно задать вопросы: «Почему поссорились девочки? Кто из них был виноват? Почему? Почему героиня решила помириться с подругой? Как она хочет это сделать? Есть ли у тебя друзья? Назови их. Ссоришься ты с ними или нет? Почему? Если ты вдруг поссорился с другом (подругой), то как можно с ними помириться?»

2. Полезно попросить ребёнка придумать окончание к незаконченному рассказу-ситуации, описывающему нравственную проблемную ситуацию.

Например:

Дети играли в песочнице. У Маши было две лопатки. Одной она копала, а другая валялась рядом. Подошла Оля и попросила: «Маша, дай мне, пожалуйста, твою лопатку поиграть, а то моя сломалась». Тогда Маша ответила...

Что ответила Маша и почему?

Мама стирала. Витя играл: он строил мост из кубиков. «Витя, помоги мне развесить бельё. Я очень устала», - сказала мама. Тогда Витя ответил...

Что ответил Витя и почему?

Вова строил из кубиков башню, высокую-превысокую. Наташа подошла, чтобы посмотреть, как он играет, и нечаянно толкнула башню. Кубики рассыпались. И тут Вова...

Что сделал Вова и почему?

*Ход исследования*

Воспитатель предлагает ребёнку с перерывом в несколько дней выполнить два задания: сначала ответить на вопросы по стихотворениям и затем закончить рассказы. Малыша просят отвечать полно, развёрнуто, подробно.

#### *Схема анализа данных*

Осознание дошкольником нравственных норм:

1. Какой способ поведения предлагает ребёнок, соответствует ли он социально одобряемому образцу, описанной ситуации?
2. Мотивирует ли малыш и как предполагаемый поступок? При правильном ответе ссылается на:
  - требования взрослого, выполняя норму только под его контролем («Мама всегда говорит, что надо делиться»);
  - предполагаемые нежелательные последствия, стремясь избежать общественных санкций, мер воздействия («Надо правду говорить, а то накажут», «Я с ним поделюсь, а то он не будет со мной играть»);
  - свои утилитарные потребности, желания, не понимая смысл общественной нормы, выполняя её в целях личной выгоды («Я ей дам куклу, а потом она мне что-нибудь даст»);
  - описанную в рассказе ситуацию, но не понимает общественного содержания нормы («Дала лопатку, потому что она валялась рядом»);
  - эмоциональное состояние, желание другого, умея вставать на его позицию, понять, но оставаясь в плену конкретной ситуации («Нужно помочь, потому что больно», «Дать куклу, потому что девочка хочет поиграть»);
  - нравственное качество или норму, которые превратились в мотив поведения («Жадничать нельзя, надо делиться», «Даст куклу, потому что она не жадная»). Здесь можно говорить о формировании сознательной, а не стихийной нравственности, ведь ребёнок выполняет общественную норму, потому что иначе поступить не может, т.е. исходит из своей внутренней потребности.

При неправильном ответе ссылается на:

- авторитет взрослого («Не дала куклу. Мне мама не разрешает»);
- свои интересы и желания («Не даст игрушку. Она же одна», «Я тоже хочу играть»);

*Методика "Изучение осознания детьми нравственных норм"*

Источник: Г.А.Урунтаева, Ю. А.Афонькина "Практикум по детской психологии". -

М.: ВЛАДОС, 1995 г., - с. 59 - 61



### **Подготовка исследования.**

1. Придумать 3-5 незаконченных ситуаций, описывающих выполнение и нарушение нравственных норм с учетом возраста ребенка;
2. Подготовить 10-12 картинок, на которых изображены положительные и отрицательные поступки детей;
3. Стихотворение Е.Благининой "Подарок";

Пришла ко мне подружка

И мы играли с ней

И вот одна игрушка

Вдруг приглянулась ей.

Лягушка заводная,

Весёлая, смешная.

Мне скучно без игрушки - Любимая была,

А всё-таки подружке Игрушку отдала.

4. Новую яркую игрушку.

5. Составить и выучить наизусть вопросы для беседы.

Проведение исследования. Проводятся все серии индивидуально с интервалом в 2-3 дня или по выбору; участвуют одни и те же дети.

Первая серия. Ребенку говорят: "Я буду тебе рассказывать истории, а ты их закончи". Примеры ситуаций.

1. Дети строили город. Оля не хотела играть. Она стояла рядом и смотрела, как играют другие. К детям подошла воспитательница и сказала: "Мы сейчас будем ужинать. Пора складывать кубики в коробки. Попросите Олю помочь вам". Тогда Оля ответила... Что ответила Оля? Почему?

2. Кате на день рождения мама подарила красивую куклу. Катя стала с ней играть. Тут к ней подошла ее младшая сестра Вера и сказала; «. Я тоже хочу поиграть с этой куклой". Тогда Катя ответила ... Что ответила Катя? Почему?

3. Люба и Саша рисовали. Люба рисовала красным карандашом, а Саша - зеленым. Вдруг Любин карандаш сломался. "Саша, - сказала Люба, - можно мне дорисовать картинку твоим карандашом?" Саша ей ответил... Что ответил Саша? Почему?

Помните, что в каждом случае нужно добиваться от ребенка мотивировки ответа.

Вторая серия. Ребенку дают картинки с изображением положительных и отрицательных поступков сверстников и говорят: "Разложи картинки так, чтобы с одной стороны лежали те, на которых нарисованы хорошие поступки, а с другой - плохие. Раскладывай и объясняй, куда ты положишь каждую картинку и почему".

Третья серия включает 2 подсерии.

*Подсерия 1* - ребенку читают стихотворение Е.Благининой "Подарок", а потом задают вопросы: "Какая игрушка была любимой у девочки? Жалко или нет ей было отдавать лягушку подруге? Почему же она отдала игрушку? Правильно или неправильно она сделала? Как бы ты поступил, если бы твоя любимая игрушка понравилась твоему другу? Почему?"

*Подсерия 2*- участвуют те же дети. Экспериментатор создает ситуации, в которых дети должны поделиться игрушками. В комнату, где проходит исследование, приглашают сначала одного ребенка, показывают ему новую яркую игрушку и предлагают поиграть с ней. В момент, когда ребенок наиболее увлечен игрой, приглашают второго. В протоколе фиксируют поведение, речь и эмоциональные реакции детей.

Обработка данных. Анализируют, насколько осознаны детьми нравственные нормы и как это зависит от возраста дошкольников. Соответственно распределяют испытуемых по 4 уровням осознания нравственных норм:

1. Ребенок называет нравственную норму, правильно оценивает поведение детей и мотивирует свою оценку.
2. Ребенок называет нравственную норму, правильно оценивает поведение детей, но не мотивирует свою оценку.
3. Ребенок оценивает поведение детей как положительное или отрицательное (правильно или неправильно, хорошо или плохо), но оценку не мотивирует и нравственную норму не формулирует.
4. Ребенок не может оценить поступки детей.

В третьей серии сопоставляют реальное и предполагаемое поведение детей и делают вывод о том, насколько они соответствуют друг другу, как это соответствие зависит от возраста.

## *Диагностическая карта уровня воспитанности учащихся*

**Ф.И. учащегося** \_\_\_\_\_

<b>Критерии</b>	<b>Количество баллов</b>	<b>Уровень воспитанности</b>
Любовь к людям и окружающему миру		
Совестливость, понимает связи между поступками и последствиями		
Ответственность		
Умеет прощать, сопереживать, сочувствовать		
<b>Итого</b>		
Различает добро и зло		
Созидание на благо других		
Сформированность представлений о ценностях		
<b>Итого</b>		
Послушание		
Уважение старших		
Почитание родителей		
Терпение		
<b>Итого</b>		
<b>Общий показатель</b>		

## *Сводная диагностическая карта воспитанности учащихся*

<b>Уровень</b>	<b>Оптимальный</b>	<b>Допустимый</b>	<b>Критический</b>
<b>Количество учащихся</b>			
<b>% учащихся</b>			

### 3. Календарный план воспитательной работы

<b>№ п/п</b>	<b>Направление</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Участники мероприятия</b>	<b>Срок выполнения</b>	<b>Отчет о проделанной работе</b>
<b>Сентябрь</b>						
1.	Модуль «Правовое воспитание»	Ролевая игра: «Я пришел во Дворец»	Понятия о правилах поведения при посещении Дворца.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	12.09.22	
2.	Модуль «Семейные ценности»	Выставка рисунков: «Семейный портрет»	Поддержание нравственных устоев семьи.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся, родители	21.09.22	
3.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа: «Если хочешь быть здоровым...»	Приобщение к здоровому образу жизни.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	30.09.22	
<b>Октябрь</b>						
4.	Модуль «Экологическая культура»	Беседа: «День защиты животных»	Воспитание осознанно-бережного, отношения к животным.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	04.10.22	
5.	Модуль «Семейные ценности»	Онлайн кинопоказ фильма для всей семьи «Мы купили зоопарк» в рамках Всемирного дня защиты животных	Поддержание нравственных устоев семьи.	ПО. Харьковская Л.А. ПДО Филиппова Е.В, учащиеся, родители		
6.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Игра «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»	Понятие о здоровом образе жизни.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	26.10.22	
<b>Ноябрь</b>						

7.	Модуль «Правовое воспитание»	Беседа на тему «Буду вежливым»	Понятие о принятых в обществе правилах поведения.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	04.11.22	
8.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	Изготовление кормушек для птиц.	Проявление милосердия к зимующим птицам. Понимание о значимости собственного вклада в сохранение популяции птиц.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся, родители	18.11.22	
9.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	Беседа на тему «С днем рождения, Воркута!»	Понятие о патриотизме, привитие любви к родному городу.	ПДО Филиппова Е. В., учащиеся	26.11.22	
10.	Модуль «Семейные ценности»	Выставка рисунков «Мама лучшая на свете»	Чувство уважения и любви к матери.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	29.11.22	
<b>Декабрь</b>						
10.	Модуль «Экологическая культура»	Конкурс поделок «Мастерская деда Мороза»	Бережное отношение к природе через использование бросового материала для изготовления поделок.	ПО Зиннатуллина С.А., ПДО Филиппова Е.В., учащиеся, родители	09.12.22	
11.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	Выставка новогодних рисунков «Новогодние фантазии и чудеса»	Осознанное отношение к традициям своего народа.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся, родители	22.12.22	
<b>Январь</b>						
12.	Модуль «Духовно -	Беседа-игра на тему	Понятие о	ПДО Филиппова	15.01.23	

	нравственное воспитание»	«Мой путь во Дворец»	безопасности на дорогах.	Е.В., учащиеся		
<b>Февраль</b>						
13.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	«Поможем вместе!» при поддержке благотворительной акции «Миска добра»	Проявление милосердия к братьям меньшим.	ПО Харьковская Л.А., ПДО Филиппова Е.В., учащиеся, родители		
14.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	Поэтическая гостиная «Читаем стихи А. Барто и К. Чуковского»	Приобщение к творчеству русских детских поэтов.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся, родители	15.02.23	
15.	Модуль «Профориентация»	Наглядная викторина «Отгадай профессию»	Понятия о многообразии профессий.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	22.02.23	
<b>Март</b>						
16.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	Спортивно развлекательная программа «День 8 марта!»	Формирование уважительного отношения к женщине.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	04.03.23	
17.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	Кэт-шоу «Лапы, уши и хвосты» и	Воспитание осознанно-бережного, отношения к животным.	ПО Зиннатуллина С.А., ПДО Филиппова Е.В., учащиеся, родители		
18.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Эстафета: «Фитнес-марафон»	Понятия о пользе фитнеса для физического здоровья.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	22.03.23	
19.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	Литературная гостиная «140 лет со дня рождения К.И. Чуковского».	Знание русских писателей, приобщение к чтению художественной литературы.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	31.03.23	

<b>Апрель</b>						
20.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	Беседа «День космонавтики»	Понятие о патриотизме и гордости за свою страну.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	12.04.23	
21.	Модуль «Экологическая культура»	Беседа на тему «Чистый город»	Чувство личной ответственности за чистоту природы.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	20.04.23	
22.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	Беседа «В дружбе - сила!»	Понятия о дружбе, взаимопомощи, отношениях в коллективе.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	27.04.23	
<b>Май</b>						
23.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	Беседа «День Победы»	Патриотическое чувство, гордость за героев России, сохранение памяти об их подвигах.	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	05.05.23	
24.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	Беседа «Уважение от слова важно!»	Осознанное представление об уважении, воспитание уважительного отношения к себе, к близким, к друзьям	ПДО Филиппова Е.В., учащиеся	18.05.23	

## Оценочные материалы программы

Приложение №2

### Контрольно-измерительные материалы

#### Входная диагностика учащихся 1 года обучения (сентябрь)

#### Практический тест

Виды подготовки	Наименование упражнения	Оптимальный уровень (5 баллов)	Допустимый уровень (4 балла)	Критический уровень (3 балла)
Физическая подготовка	Попеременная ходьба на носках, на пятках (4 раза по 8 шагов).	Устойчивое сохранение правильного положения корпуса, головы, ноги выворотные	Неустойчивое сохранение правильного положения корпуса, головы	Правильное положение корпуса, головы не сохраняет
	Приседания	6 раз	4 раза	Менее 4 раз
	Наклон вперед, из положения стоя (удержание 8 сек.).	Колени прямые, руки достают до пола	колени прямые, руки от пола 10 см.	Колени прямые, руки от пола более 10 см.
Музыкально-двигательная подготовка	Задание на определение чувства ритма	Уверенное повторение заданного ритмического рисунка без ошибок.	Повторение заданного ритмического рисунка с незначительной ошибкой.	Неуверенное повторение ритмического рисунка с ошибками или с помощью педагога.
	Задание на согласование движения с музыкой	Движения соответствуют предложенной музыке, ритму, темпу.	Движения частично соответствуют предложенной музыке, ритму, темпу.	Движения не соответствуют предложенной музыке, ритму, темпу.

Умение воспроизвести учебный материал:

5 баллов – без помощи педагога;

4 балла – с незначительной помощью педагога;

3 балла – в основном с помощью педагога.



**Диагностическая карта**  
**входной диагностики учащихся по предметным результатам**  
**обучения**

№ п/п	ФИО учащегося	Срезы знаний по темам		Общая сумма баллов	Результат
		ОРУ	Музыкально- двигательная подготовка		

Общее количество баллов:

9-10 – оптимальный уровень;

8 - допустимый уровень;

7 и менее – критический уровень.

**Промежуточная аттестация учащихся 1 года обучения (декабрь)**  
**Практический тест**

<b>Виды подготовки</b>	<b>Наименование упражнения</b>	<b>Оптимальный уровень (5 баллов)</b>	<b>Допустимый уровень (4 балла)</b>	<b>Критический уровень (3 балла)</b>
Сформированность навыков владения игровой гимнастики	Комплекс ОРУ без предмета, комплекс СФП, гибкость	Самостоятельное правильное выполнение	Правильное выполнение с небольшой помощью педагога	Выполнение с помощью педагога
Сформированность навыков владения футболом	Базовые шаги аэробики на футболе	Техничность исполнения, уверенно без ошибок	Техничность исполнения, неуверенно с ошибками	Техничность исполнения слабая, с помощью педагога
Сформированность музыкально-двигательных навыков	Музыкально-двигательные задания, игры	Правильная последовательность движений, согласование с музыкой	Правильная последовательность движений, согласование с музыкой с небольшой помощью педагога	Правильная последовательность движений, не согласованность с музыкой, помощь педагога
Сформированность навыка выполнения упражнений игрового стретчинга	Комплекс упражнений зверобики	Техничность исполнения, уверенно без ошибок	Техничность исполнения, неуверенно с ошибками	Техничность исполнения слабая, с помощью педагога
Сформированность навыка выполнения комплексов расслабления	Упражнения на расслабление	Правильное выполнение самостоятельно	Правильное выполнение, с незначительной помощью педагога	Выполнение задания с помощью педагога

Умение воспроизвести учебный материал:

5 баллов – без помощи педагога;

4 балла – с незначительной помощью педагога;

3 балла – в основном с помощью педагога.

## Диагностическая карта

### Промежуточной аттестации учащихся по предметным результатам

№ п/ п	ФИО учащегося	Срезы знаний по темам						Общая сумма баллов	Результат
		Игровая гимнастика	Специальная физическая подготовка	Игропластика	Фитбол - аэробика	Музыкально-двигательные игры	Восстановительные упражнения		
1.									

Общее количество баллов:

21-25 – оптимальный уровень;

18-20 – допустимый уровень;

17 и менее – критический уровень.

Приложение №4

### Итоговая диагностика учащихся 1 года обучения (апрель)

#### Практический тест

Виды подготовки	Наименование упражнения	Оптимальный уровень (5 баллов)	Допустимый уровень (4 балла)	Критический уровень (3 балла)
Сформированность навыков владения игровой гимнастики	Комплекс ОРУ без предмета и с предметом	Самостоятельное правильное выполнение	Правильное выполнение с небольшой помощью педагога	Выполнение с помощью педагога
	Перестроение	3 и более перестроений	2 перестроения	Менее 2 перестроений
Сформированность навыков владения фитболом	Комплекс аэробики с фитболом	Техничность исполнения, уверенно без ошибок	Техничность исполнения, неуверенно с ошибками	Техничность исполнения слабая, с помощью педагога
Сформированность навыков владения	Танцевальные шаги,	Правильная последовательн	Правильная последовательно	Правильная последовательно

музыкально-двигательными навыками	повороты, простейшие базовые шаги аэробики, упражнения на согласование с музыкой	ость движений, согласование с музыкой, эмоциональная окраска	сть движений, согласование с музыкой с небольшой помощью педагога	сть движений, не согласованность с музыкой, помощь педагога
Сформированность навыка выполнения игрового танца	Сюжетный танец	Техничность исполнения, соответствие заданному сюжету уверенно без ошибок	Техничность исполнения, соответствие заданному сюжету неуверенно с ошибками	Техничность исполнения слабая, с помощью педагога несоответствие сюжету
Сформированность навыка выполнения упражнений стретчинга	Комплекс базовых упражнений	Техничность исполнения, уверенно без ошибок	Техничность исполнения, неуверенно с ошибками	Техничность исполнения слабая, с помощью педагога
Сформированность навыка выполнения комплексов расслабления	Дыхательные и расслабляющие упражнения	Правильное выполнение самостоятельно	Правильное выполнение, с незначительной помощью педагога	Выполнение задания с помощью педагога

Умение воспроизвести учебный материал:

5 баллов – без помощи педагога;

4 балла – с незначительной помощью педагога;

3 балла – в основном с помощью педагога.

### **Диагностическая карта**

#### **итоговой диагностики учащихся по предметным и личностным результатам обучения**

№ п/п	ФИО учащегося	Срезы знаний по темам	Общая сумма баллов	Результат
-------	---------------	-----------------------	--------------------	-----------

		Игровая гимнастика	Фитбол-гимнастика	Специальная физическая подготовка	Игропластика	Восстановительные упражнения		
1.								

Общее количество баллов:

31-35 баллов – оптимальный уровень;

25-30 баллов – допустимый уровень;

24 и менее – критический уровень.

## Приложение № 5

### Контрольно-измерительные материалы метапредметных результатов по итогам освоения программы

Метапредметные результаты	Оптимальный уровень (5 баллов)	Допустимый уровень (4 балла)	Критический уровень (3 балла)
<b>Коммуникативные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет работать по заданному образцу;</li> <li>• вступает в коллективное учебное сотрудничество, работает в паре;</li> <li>• умеет использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач;</li> <li>• умеет слушать собеседника и вести диалог, излагать своё мнение;</li> <li>• соблюдает правила вежливости;</li> <li>• понимает необходимость сотрудничества с педагогом, готовность к взаимодействию с ним и дружескому взаимопониманию.</li> </ul>	проявляются во всех видах деятельности	проявляются частично в видах деятельности	не проявляются
<b>Познавательные:</b>	проявляются во	проявляются	не

<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимает простейшие отношения между понятиями, событиями;</li> <li>• умеет ориентироваться в пространстве;</li> <li>• умеет сравнивать и группировать по одному критерию информацию, действие;</li> <li>• умеет находить 1-2 существенных признака события, понятия на основе наблюдения;</li> <li>• имеет представление об окружающем мире.</li> </ul>	всех видах деятельности	частично в видах деятельности	проявляются
--	-------------------------	-------------------------------	-------------

Критерии оценки:

5 баллов – проявляются во всех видах деятельности;

4 балла – проявляются частично;

3 балла – не проявляются.

### Диагностическая карта фиксации результатов

№ п/п	ФИО	Учебно-организационные умения и навыки		Общее кол-во баллов	Результат
		Коммуникативные	Познавательные		
1.					
2.					
3.					

Общее количество баллов:

10-9 баллов – оптимальный уровень;

8 баллов – допустимый уровень;

7 баллов и менее – критический уровень.