Муниципальное казённое учреждение
Управление образования и молодёжной политики
Златоустовского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр эстетического воспитания детей»

ПРИНЯТА
Протокол педагогического совета
№ 1 от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦЭВД»
_____ В.А. Фахрутдинов
«31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Нейрогимнастика

Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации: 1 год
Год разработки программы: 2026

Составитель:
Николаева Анастасия Эдуардовна,
педагог дополнительного образования

Златоуст
2026

Содержание

Раздел1.Комплекс основных характеристик программы .....……3
1.1. Пояснительная записка.....……3
1.2. Цель и задачи программы.....……7
1.3. Содержание программы.....…….8
1.3.1. Учебный план…….....……8
1.4. Планируемые результаты.. .....……..……10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий..…....…...11
2.1. Календарный учебный график.....……....11
2.2. Условия реализации программы.....……....11
2.3. Формы аттестации.....……13
2.4. Оценочные материалы.....……....14
2.5. Методические материалы.....……....15
2.6. Воспитательный компонент ..... ……20
2.7. Список литературы…….22
Приложение…….23

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Нейрогимнастика» (далее – ДООП «Нейрогимнастика») осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (в редакции от 25 декабря 2023 г. № 685-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 г. №1745-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»» // М.: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023;

Региональный проект «Всё лучшее детям» в составе соответствующего федерального проекта Национального проекта «Молодёжь и дети» (2025 – 2030 гг.);

Программа перспективного развития системы образования Златоустовского городского округа на период 2025-2030 гг.;

Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр эстетического воспитания детей»;

Положение о формах, периодичности и порядке текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся МАУДО «ЦЭВД».

ДООП «Нейрогимнастика» реализуется в спортивном клубе «Ника» и относится к программам *физкультурно-спортивной* направленности.

Уровень освоения содержания образования – *начальный.*

Актуальность программы

Актуальность ДООП «Нейрогимнастика» обусловлена современными реалиями и потребностями детей. Усложняются программы обучения, увеличиваются нагрузки в школе и детском саду, что при дефиците движения - первого языка ребёнка, посредством которого он начинает осваивать мир вокруг себя,- неблагоприятно влияет на детское здоровье. «Двигательный дефицит» увеличивает статичную нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения.

ДООП «Нейрогимнастика» направлена на решение этих проблем:

- улучшает физическое здоровье: способствует укреплению костно-мышечной системы, развитию физических качеств, повышению иммунитета и предотвращению развития заболеваний;
- развивает психомоторные навыки: координацию, равновесие, гибкость, мелкую моторику;
- стимулирует познавательную активность: работу мозга, концентрацию, память, внимание;
- улучшает баланс, гибкость, координацию движений и общее физическое самочувствие.

То есть, в условиях современного мира нейрогимнастика не просто желательна для дошкольников, она становится необходимой для их здоровья, развития и подготовки к будущему.

Отличительные особенности программы

ДООП «Нейрогимнастика» основана на методах оздоровления и здоровьесбережения, что является важнейшим условием в работе с детьми для их успешного обучения, социализации и гармоничного развития. Её особенность - в осуществлении физического воспитания дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма, повышают его работоспособность, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, - то есть, создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Занятия по программе «Нейрогимнастика» построены с учётом ведущего вида деятельности дошкольников – игры. Игровой метод проведения занятий придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений и повышает уровень вовлечённости ребёнка в совместную деятельность.

Отличительные особенности программы:

- двигательные упражнения представлены от более простых к более сложным;
- учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности обучающихся;

- предусмотренные программой виды деятельности повышают интерес детей к занятиям спортом;

- занятия проводятся с использованием игровых приёмов, разнообразия музыкальных композиций, спортивного и игрового оборудования;

- в ходе реализации программы решаются задачи в области коммуникации, социализации, безопасного поведения, расширения кругозора детей.

В структуру занятий включены

- комплекс упражнений с массажными мячиками;
- блок логоритмических упражнений;
- подвижные игры;
- упражнения с использованием сенсорных дорожек;
- блок развивающих игр по методикам Ж.М. Глозман, М. Монтессори, З. Дьеныша, М. Шичида;
- разминки с элементами детской йоги и суставной гимнастики;
- самомассажи;
- глазодвигательные упражнения;
- упражнения на развитие мелкой и общей моторики;
- дыхательные упражнения;
- релаксация.

Адресат программы

ДООП «Нейрогимнастика» предназначена для обучающихся возраста от 3 до 4 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Возрастные особенности детей 3-4 лет

Три года - очень важный этап в жизни ребёнка. В этом возрасте формируются основы будущей личности, закладывается «фундамент» физического, умственного, нравственного развития. Трёхлетнему ребёнку ещё сложно управлять своим поведением. Начинается формирование самооценки, где ведущее место принадлежит взрослому. У ребёнка появляется чёткое осознание того, кто он, какой он. Возраст трёх лет характеризуется кризисом трёх лет, потому как внутренний мир малыша полон противоречий. Он как никогда стремится быть самостоятельным, но в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослых. Малыш проявляет нетерпимость и негативизм к требованиям взрослого, в то же время пытается настоять на своих требованиях.

Предпосылки для полноценного физического развития детей формируются именно в этом возрасте: ребёнок с удовольствием готов принять ту информацию, те модели поведения и способы познания действительности, которые значимый взрослый преподносит, особенно если это делается в доступной игровой манере общения.

Происходит дальнейшее развитие всех психических процессов. Внимание остается непроизвольным. Ребёнок 3-4 лет может удерживать его 10-15 минут, но, если занятие, которым увлечён малыш, достаточно интересное для него, он может уделить ему гораздо больше времени.

Память в младшем дошкольном возрасте также непроизвольная. Ребёнок запоминает только то, что имеет яркую эмоциональную окраску, причём как положительные, так и отрицательные моменты.

Мышление в начале четвёртого года жизни остаётся наглядно-действенным, но к четырём годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Ребёнок уже пытается анализировать, сравнивать предметы по цвету, форме, размеру, находить отличия между предметами, делать простейшие выводы.

Продолжает активно развиваться речь. Трёхлетний малыш может говорить фразами и предложениями, умеет выражать словами свои желания, мысли и чувства. В три года малыш должен уметь называть свое имя и возраст. Ребёнок способен воспринимать короткие рассказы без картинок, интересуется значением различных слов; развивается словарный запас ребёнка.

К четырёхлетнему возрасту велика потребность ребёнка в общении со сверстниками. В этом возрасте он уже может вести непринуждённую беседу, рассказывать о простых событиях, пересказывать короткие тексты. Начинает развиваться воображение.

Игра - основной вид деятельности ребёнка 3-4 лет. В основном дети младшего дошкольного возраста играют с игрушками и предметами-заместителями. Сюжеты игры ещё достаточно простые, содержащие не более 1-2 ролей. Начинают формироваться игры с правилами.

Для малышей 3-4 лет характерна высокая двигательная активность. Следует формировать такие физические качества, как координация движений, скорость, гибкость, выносливость.

Условия набора обучающихся в коллектив: учебные группы комплектуются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Обязательна справка от врача с допуском к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

Наполняемость групп: 8-10 человек.

Продолжительность реализации программы

Объём программы: на полное освоение ДООП «Нейрогимнастика» требуется 72 часа.

Срок освоения ДООП «Нейрогимнастика» - 1 год.

Режим занятий. По программе планируется 2 занятия в неделю по 1 академическому часу (30 минут).

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: учебное занятие, практическое занятие,

Тип занятий: комбинированный.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие и укрепление физического и психического здоровья.

Задачи программы:

Предметные

- Научить основным видам движений: ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, метанию, упражнениям на равновесие и координацию.
- Обучить элементам гимнастики, спортивных игр, танцев.
- Развить физические качества: увеличить силу, выносливость, скорость, гибкость.
- Развить крупную моторику (улучшить координацию, равновесие, ловкость).
- Развить мелкую моторику рук и пальцев, подготовить к письму и освоению предметных действий.
- Увеличить гибкость и улучшить общую координацию движений тела.
- Сформировать правильную осанку, обеспечить профилактику её нарушений.
- Нормализовать мышечный тонус.
- Укрепить здоровье: повысить иммунитет, улучшить функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.
- Обучить основам безопасности: познакомить с правилами поведения во время занятий физической культурой.

Метапредметные

- Развивать пространственное воображение, координацию движений и реакцию.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Обучить правильному дыханию, артикуляции, выразительности речи.

Личностные

- Сформировать ответственность за своё здоровье и здоровье окружающих.
- Воспитывать самоуважение и уверенность в себе: повышать самооценку за счёт достижения успеха в занятиях физической культурой.
- Сформировать положительное отношение к физическим упражнениям.
- Обучить соблюдению правил поведения во время занятий.
- Развивать умение слушать и выполнять инструкции педагога.
- Сформировать творческие способности: развивать фантазию, воображение, творческий подход к выполнению упражнений.
- Стимулировать творческую активность в процессе игр и занятий.

1.3. Содержание программы
1.3.1. Учебный план

№	Раздел		Количество часов		Форма Аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностика физических данных	2	1	1	*Вводный контроль*: тестирование, опрос
2.	Музыкально-подвижные игры	10	-	10	Контрольные упражнения
3.	Гимнастика/детская йога	15	-	15	Контрольные упражнения
4.	Комплекс упражнений с массажными мячиками	12	-	12	*Промежуточная аттестация*: контрольные упражнения
5.	Развитие координации и ловкости	12	-	12	Контрольные упражнения
6.	Самомассажные упражнения	10	-	10	Контрольные упражнения
7.	Упражнения с использованием сенсорных дорожек	10	-	10	Контрольные упражнения
8.	Итоговое занятие	1	-	1	*Итоговый контроль*: открытое занятие для родителей
	Итого:	72	1	71	

Описание разделов / тем учебного плана

1. Вводное занятие. Диагностика физических данных (2 часа)

Теория: Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Диагностика физических данных.

Вводный контроль: тестирование, опрос.

2. Музыкально-подвижные игры (10 часов)

Теория: инструкции о том, как реагировать на изменение темпа, громкости музыки, остановку музыки, или слова ведущего/песни, знакомство с правилами подвижных игр.

Практика: Простые движения под музыку (ходьба, бег, маршировка, потягивания), отхлопывание, отстукивание, простые ритмические движения, имитация движений животных, персонажей под музыку («Зайцы», «Птички», «Медведи»).

Контроль: контрольные упражнения.

3. Гимнастика/детская йога (15 часов)

Теория: правила выполнения активных и пассивных упражнений.

Практика: выполнение махов, наклонов, скручиваний, выпадов, круговых движений в различных плоскостях.

Контроль: контрольные упражнения.

4. Комплекс упражнений с массажными мячиками (12 часов)

Теория: правила выполнения упражнений с массажным мячом; сочетание движений с проговариванием стихов, потешек.

Практика: Упражнения для укрепления свода стопы; упражнения на развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики, координации.

Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.

5. Развитие координации и ловкости (12 часов)

Теория: правила выполнения упражнений на координацию движения и ловкость.

Практика: выполнение упражнений на точность движений (упражнения в равновесии); упражнений на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнений на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения), упражнений с мячами.

Контроль: контрольные упражнения.

6. Самомассажные упражнения (10 часов)

Теория: знакомство с правилами самомассажных упражнений.

Практика: игры и упражнения самомассажа («Умывалочка и Погладушки»).

Контроль: контрольные упражнения.

7. Упражнения с использованием сенсорных дорожек (10 часов)

Теория: правила выполнения упражнений на сенсорной дорожке.

Практика: различные виды шагов (шаг с высоким подниманием ног, на полупальцах, лёгкий шаг и т.д.)

Контроль: контрольные упражнения.

Итоговое занятие (1 час)

Теория: подведение итогов года и обучения в целом, рекомендации обучающимся на будущее.

Практика: проведение открытого занятия.

*Итоговый контрол*ь: открытое занятие для родителей.

1.4. Планируемые результаты

По окончании освоения ДООП «Нейрогимнастика» обучающиеся покажут следующие результаты

Предметные

- освоят основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание, упражнения на равновесие и координацию;
- освоят элементы гимнастики, спортивных игр, танцев;
- разовьют физические качества: увеличат силу, выносливость, скорость, гибкость;
- разовьют крупную моторику (улучшат координацию, равновесие, ловкость);
- разовьют мелкую моторику рук и пальцев, подготовятся к письму и освоению предметных действий;
- увеличат гибкость и улучшат общую координацию движений тела;
- сформируют правильную осанку;
- нормализуют мышечный тонус;
- укрепят здоровье: у них повысится иммунитет, улучшатся функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
- Обучатся основам безопасности: познакомятся с правилами поведения во время занятий физической культурой.

Метапредметные

- разовьют пространственное воображение, координацию движений и реакцию;
- разовьют коммуникативные навыки;
- обучатся правильному дыханию, артикуляции, выразительности речи.

Личностные

- Сформируют ответственность за своё здоровье и здоровье окружающих;
- Воспитают самоуважение и уверенность в себе: у них повысится самооценка за счёт достижения успеха в занятиях физической культурой;
- сформируется положительное отношение к физическим упражнениям;
- они научатся соблюдать правила поведения во время занятий;
- научатся слушать и выполнять инструкции педагога;
- у них сформируются творческие способности: разовьются фантазия, воображение, творческий подход к выполнению упражнений;
- будет проявляться творческая активность в процессе игр и занятий.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Начало учебных занятий: 01.09.2026 г.
Окончание учебных занятий: 31.05.2027 г.
Продолжительность обучения: 1 год.

1 полугодие	Новогодние праздники	2 полугодие	Всего учебных недель в год
01.09.2026 - 30.12.2026	31.12 2026 - 10.01.2027	11.01.2027 - 31.05.2027	36

Нерабочими праздничными днями в течение учебного года являются:
4 ноября 2026 г. – День народного единства
31 декабря 2026 г. - 10 января 2027 г. – Новогодние праздники
22-23 февраля 2027 г. – выходные в честь Дня защитника Отечества
8 марта 2027 г. – Международный женский день
3 мая 2027 г. – выходной в честь Праздника Весны и Труда
10 мая 2027 г. – выходной в честь Дня Победы.

Количество часов за период обучения: 72 часа.
Продолжительность и периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1академическому часу (30 минут).
Объём программы: 72 часа.
Срок освоения программы: 1 год.
Промежуточная аттестация: декабрь 2026 года.
Итоговый контроль: май 2027 года.

2.2. Условия реализации программы

Эффективность реализации ДООП «Нейрогимнастика» достигается при соблюдении следующих условий.

Реализация принципов работы*:*

1. *Систематичности*:

Регулярные занятия: занятия нейрогимнастикой проводятся регулярно 2 раза в неделю, чтобы закрепить навыки и улучшить физическое развитие.

Разнообразие форм работы: использование игр, упражнений, творческих заданий, разнообразного оборудования, чтобы удерживать интерес и не утомлять детей.

2. *Индивидуализации*:

Учёт индивидуальных особенностей: учитываются индивидуальные возможности каждого ребёнка, его уровень развития, интересы и наклонности.

Поддержка и мотивация: важно поддерживать детей, хвалить их за успехи, поощрять их усилия, чтобы у них сохранялся интерес к занятиям.

3. *Комплексности*:

Развитие всех физических качеств: занятия должны быть направлены на гармоничное развитие всех физических качеств - силы, выносливости, скорости, гибкости, координации.

Включение разнообразных видов двигательной активности: в программу включены различные виды двигательной активности - игры, упражнения, танцы, спортивные игры.

4. *Наглядности*:

Использование удобного и яркого оборудования.

Демонстрация упражнений: постановка правильной техники выполнения упражнений, чтобы дети могли повторять её самостоятельно.

5. *Игровой подход*:

Использование игр: занятия построены на игровой основе, чтобы они были более интересными и увлекательными для детей.

Реализация всех этих принципов позволит наиболее эффективно реализовывать ДООП «Нейрогинастика», которая будет способствовать гармоничному развитию детей, укреплению их здоровья, развитию двигательных навыков, физических качеств и творческих способностей.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации ДООП «Нейрогимнастика» имеются

Наименование основного оборудования	**Количество**
Помещение: танцевальный зал, оборудованный звуковой аппаратурой	1
Оборудование для учебного помещения:	
- зеркала	2
- спортивные маты, гимнастические коврики, массажные мячики, гимнастические палочки и кирпичики, конусы, сенсорная дорожка.	на каждого обучающегося
- шкаф для хранения методической литературы, дидактического материала	1
- шкаф для хранения спортивного инвентаря	1
техническое оснащение: - звуковая колонка - музыкальный центр - экран - проектор - компьютер - flash-накопители	 1 1 1 1 1
аудио- и видеоматериалы по тематике занятий	в соответствии с ДООП
сеть Интернет,наличие онлайн-сервисов	есть
Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет-ресурсы для педагога и обучающихся	Есть для каждого раздела ДООП

Форма одежды

На занятия допускаются обучающиеся, одежда, причёска и обувь которых соответствуют правилам. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна приносить неудобства во время занятия; должна быть скромной, не отвлекающей внимания других занимающихся.

Требования к одежде:

1. Спортивные брюки без дополнительных пуговиц, молний и прочих декоративных украшений.
2. Топ или футболка.
3. Обязательны носки или гольфы, по желанию тёплые гетры.
4. Чистые кроссовки (фиксирующие стопу).
5. Желательно использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников.
6. Недопустимо ношение бижутерии и крупных ювелирных украшений.

Требования к причёске:

Волосы должны быть аккуратно убраны. Недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные чёлки и косы. Количество заколок должно быть умеренным. Причёска должна смотреться аккуратно, спортивно и не должна мешать на занятии.

Обучающиеся должны знать, что внешний вид важен не только на сцене, но и на повседневных занятиях.

2.3. Формы аттестации

В соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего и итогового контроля, промежуточной аттестации обучающихся МАУДО «ЦЭВД»» для отслеживания динамики освоения ДООП «Нейрогимнастика» и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает:

Вводный контроль - оценка стартового уровня образовательных и физических возможностей обучающихся. Входная диагностика определяет степень готовности обучающихся к занятиям, проводится в сентябре в форме *тестирования* и *опроса*.

В течение всего учебного года осуществляется *текущий контроль*, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. В ходе текущего контроля проводится оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития обучающихся; проводится в виде выполнения *контрольных упражнений*.

Промежуточная аттестация - оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по итогам полугодия, проводится в форме выполнения *контрольных упражнений*.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения

обучающимися программы по завершении обучения. Итоговый контроль проводится в конце учебного года (май) в форме *открытого занятия для родителей*.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы общей физической подготовки
для вводного контроля

Критерии уровней / № задания		**Баллы**	**Итоговый балл**
Метание (упражнения с мячом)	Метание мешочков с песком правой и левой руками на расстояние не менее 1 м	Высокий – 3 (метает от 1,5 и более метров) Средний – 2 (метает от 1 до 1,5 метров) Низкий – 1 (метает до 1 метра)	Средний балл = 2,5 Н-р: при метании правой рукой ребёнок набрал 2 балла, при метании левой - 3 балла, 2+3=5 делим на кол-во заданий, т. е., 5:2=2,5 балла
Прыжки	Энергичное отталкивание в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 30 см	Высокий – 3 (отталкивается и прыгает на расстоянии от 50 см) Средний – 2 (отталкивается и прыгает на расстоянии 30-50 см) Низкий – 1 (отталкивается и прыгает на расстоянии до 30 см)	Балл - 2
Бег	Бег на скорость, с сохранением равновесия, не изменяя направление	Высокий – 3 (бег на 10 м за 7,5 сек) Средний – 2 (бег на 10 м за 7,6-8 сек) Низкий - 1 (бег на 10 м от 8 и более сек)	Балл - 3
Ориентация в пространстве	Ориентирование в пространстве, находит левую и правую стороны.	Высокий – 3 (проявляет указанные качества; самостоятельно, без ошибок выполняет задания) Средний - 2 (проявляет указанные качества, для выполнения заданий требуется помощь взрослого)	Балл - 2

		Низкий – 1 (не выражает интереса к занятию, не выполняет задания)	
Средний балл			Н-р: 2,5+2+3+2=**9,5** **(общий балл)** Сумма полученных баллов делится на кол-во критериев 9,5/4=2,37

2.5. Методические материалы

Методика мониторинга

Определение *уровня обученности* по ДООП «Нейрогимнастика»

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Теоретические знания: Основные термины и понятия в чирлидинге. Техника базовых упражнений на разминку и растяжку. Основные позиции и движения (например, базовые хореографические элементы и чир-позиции). Правила командной работы и взаимодействия в группе. Принципы безопасности при выполнении элементов и акробатических движений.	Свободно воспринимает теоретическую информацию Умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Воспринимает теоретическую информацию Чаще всего умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Слабо воспринимает теоретическую информацию Не всегда умеет использовать полученную теоретическую базу на практике
Практические умения и навыки: Выполнять базовые элементы хореографии и чирлидинга под музыку. Соблюдать ритм и синхронность с командой. Выполнять простейшие акробатические элементы (например, кувырок через плечо). Применять основные правила безопасности и взаимопомощи.	Свободно владеет техническими навыками	Владеет основными техническими навыками	Неуверенно владеет основными техническими навыками

Определение *уровня обучаемости* по ДООП «Нейрогимнастика»

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Способность к усвоению программного материала	Успешное усвоение программного материала с применением полученных знаний на практике, способность работать самостоятельно	Усвоение программного материала в норме, применение полученных знаний на практике	Слабое усвоение программного материала, неумение применить полученные знания на практике
Творческие способности Умение выражать эмоции через движение. Умение придумывать движения в соответствии с характером музыки.	Проявление интереса к импровизации	Наличие стандартизованной идеи с элементами творчества, её воплощение	Отсутствие собственных идей, работа по шаблону

Результативность обучения определяется по схеме:

1. Определяется уровень обученности и обучаемости по всем вышеперечисленным критериям.

Высокий уровень соответствует 3 баллам;

средний уровень – 2 баллам;

низкий уровень – 1 баллу.

2. Определяется средний балл уровня обученности и обучаемости развития путём сложения баллов по всем критериям и деления на количество критериев.

3. Соответствие среднего балла уровням:

Низкий – от 1 до 1,66;

Средний – от 1,67 до 2,33;

Высокий – от 2,33 до 3.

Методы определения результативности: наблюдение; опрос; тестирование; анализ спортивных и творческих достижений.

Определение уровня *индивидуального развития* обучающихся

№	Направление оценки	Низкий уровень развития	Средний уровень развития	Высокий уровень развития
1.	Психофизиологические характеристики: внимание	Низкая концентрация внимания, реакция замедленная, обучающийся постоянно отвлекается. Не может воспроизвести алгоритм выполнения задания	Неустойчивое внимание, иногда отвлекается. Может воспроизвести лишь отдельные элементы алгоритма выполнения задания. Путает последовательность этапов выполнения работы.	Высокая концентрация внимания, быстрая реакция, почти не отвлекается на посторонние дела. Способен полностью воспроизвести цепочку действий, необходимых для выполнения задания.
2.	Когнитивные характеристики: реактивность, способность к самоорганизации	Импульсивное поведение: способен действовать по первому побуждению под влиянием внешних обстоятельств или эмоций, не обдумывает свои поступки, не оценивает все «за» и «против». Он быстро реагирует и также бурно останавливает свои действия.	Неустойчивое поведение, иногда действует под воздействием настроения, ненастойчив при решении проблемных ситуаций, часто отвлекается. Но при поддержке педагога может добиться неплохих результатов.	Преобладает рефлексивное поведение, сознательное, разумное. Обдумывает свои действия. Способен сформулировать для себя задачу и искать пути её решения, добиваться результатов. Осознанно реагирует в проблемных ситуациях. Рационально использует учебное время.

3.	Коммуникативные свойства: стиль общения, взаимодействие с окружающими.	Преобладает неадекватная самооценка. Нетерпим к другой точке зрения, позиции, сам создаёт конфликтные ситуации. Легко поддаётся на провокации, не пытается найти общий язык с окружающими.	Размыты представления о нормах общения, легко принимает любой стиль общения, сложившийся в группе, несамостоятелен, в конфликтной ситуации ведёт себя так же, как большинство окружающих.	Терпимый. Обладает чувством самоуважения, что позволяет ему с уважением относиться к достоинству других; умеет воспринимать чужую точку зрения; редко вступает в конфликты, стремится к их разрешению мирным путём.

Методы определения результативности: *наблюдение; опрос; тестирование*.

Основные принципы оценивания:

- доброжелательное отношение к обучающемуся как к личности;
- положительное отношение к его усилиям;
- конкретный анализ трудностей и допущенных ошибок;
- конкретные указания на то, как можно улучшить достигнутый результат.

Методы обучения

- *Словесные* (устное разъяснение теоретического материала).
- *Наглядные* (демонстрация, наблюдение, рисунки).
- *Практические* (самостоятельные работы).

Методы организации обучающихся на занятии

№	*Метод*	*Суть метода*
1	Фронтальный	Одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ и т.п.
2	Поточный	Все дети выполняют упражнения "потоком", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед.
3	Посменный	Дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда преподаватель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.
4	Групповой	Обучающиеся распределяются на 2-3 группы. Одна под наблюдением преподавателя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию преподавателя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

5	Индивидуальный	Каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем преподавателя.

Формы организации образовательного процесса

- *групповые* (основная форма организации учебного процесса; занятия с группами);

- *индивидуальные* (в ходе проведения группового занятия);

- *коллективные* (массовые) – участие в праздниках, воспитательных мероприятиях.

Формы организации образовательной деятельности

№	*Тип занятия*	*Задачи занятия*
1	Вводный	В начале учебного года, темы для ознакомления с задачами предстоящих занятий, требованиями и правилами поведения на занятиях
2	Изучение нового материала (обучающий)	Ознакомление с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение
3	Комплексный	Изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного.
4	Совершенствование изученного ранее материала	Углублённое изучение, совершенствование и закрепление ранее изученного материала посредством многократного повторения изученных движений в различных меняющихся условиях
5	Контрольный	Проверка усвоения знаний, умений и навыков по теме или разделу

В процессе реализации ДООП «Нейрогимнастика» используются следующие

Педагогические технологии:

1. По подходу к ребёнку:

- *личностно ориентированные* (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

- *гуманно-личностные* (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

- *сотрудничества* (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

- *свободного воспитания* (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

2. По организационным формам:

- *индивидуальная технология обучения* предполагает создание индивидуальной образовательной траектории;

- *групповые технологии*;

- *коммуникативная* технология обучения,

- технология *коллективной творческой деятельности*.

4. *Здоровьесберегающие* технологии (предполагает создание комфортной среды, благоприятного психологического климата в коллективе, работу по охране здоровья, соблюдение гигиенического режима).

Структура занятия

Вводная часть (5 минут)

Приветствие: проверка присутствия, создание позитивной атмосферы.

Разминка: подготовка мышц к нагрузке, включающая легкие упражнения на растяжку, кардио-элементы (бег, прыжки, скакалка), суставная разминка.

Постановка целей: Объяснение темы и задач занятия, мотивация участников.

Основная часть(20минут)

Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, физической подготовки и корригирующие упражнения.

Заключительная часть (5минут)

Заминка: растяжка, расслабление мышц, восстановление дыхания, предотвращение мышечных болей.

Обсуждение: Обсуждение занятия, выявление трудностей, ответы на вопросы. Похвала и мотивация: Похвала за старания и успехи.

2.6. Воспитательный компонент

Воспитательная работа в спортивном клубе «Ника» осуществляется в соответствии с воспитательной системой МАУДО «ЦЭВД», **основная цель** которой – создание максимально благоприятных условий для художественно-эстетической, спортивной и творческой деятельности, направленной на самовыражение, самореализацию и социальную адаптацию личности ребёнка, приобщение к здоровому и духовно богатому образу жизни.

Воспитание в ЦЭВД – это процесс совместной выработки ценностей, норм, задач социальной деятельности через сотрудничество и сотворчество поколений.

Поэтому **главная воспитательная задача** – поддержка обучающихся в определении интересов, помощь в осознании своих возможностей, в раскрытии и обогащении творческого потенциала, в самореализации.

Кроме того, достижение цели подразумевает реализацию следующих **задач**:

- развитие интеллектуальных задатков и познавательных возможностей обучающихся; расширение кругозора и повышение общего культурного уровня детей (*интеллектуальное воспитание*);

- привитие любви к различным видам искусства, воспитание лучших качеств личности через приобщение к миру прекрасного (*художественно-эстетическое, духовное воспитание*);
- повышение уровня воспитанности детей путём реализации новых программ воспитательной направленности, нацеленных на формирование нравственно-этических норм, патриотических чувств, пропаганду здорового образа жизни (*нравственное, патриотическое, этнокультурное, физическое воспитание*);
- укрепление взаимодействия Центра с семьями обучающихся; оказание помощи семье в решении воспитательных проблем (*интеграция семейного и внешкольного воспитания*); вовлечение всех субъектов (педагоги, дети, родители) образовательного процесса в процесс воспитательный;
- расширение и укрепление взаимодействия с социальными партнёрами Центра по поиску новых и закреплению оправдавших себя форм воспитательной деятельности.

Помимо этого, в спортивном клубе «Ника» ставятся следующие задачи воспитательного характера:
- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям МАУДО «ЦЭВД»;
- формирование навыков уважительного и доброжелательного отношения к представителям разных культур; воспитание социокультурной толерантности обучающихся;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся;
- развитие системы отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- формирование умения самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Основные формы воспитания, применяемые при реализации ДООП «Нейрогимнастика»: беседа, учебные занятия, участие в мероприятиях Центра.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей;
- педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста);

- стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

- метод переключения в деятельности;

- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности спортивного клуба «Ника» на базе реализации программы в МАУДО «ЦЭВД» в соответствии с нормами и правилами работы учреждения.

Анализ результатов воспитания осуществляется в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу, к выполнению своих заданий в рамках ДООП «Нейрогимнастика».

2.7. Список литературы

Литература для педагогов

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
2. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / В.А. Овсяник, Л.Д. Глазырина. -Москва: Айрис-пресс, 2011.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
4. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. - М.: Спорт, 2015. - 624 с.
5. https://урок.рф/library/kartoteka_igr_po_teme_v_gostyah_u_skazki_oo_fizi ches_202534.html

Литература для обучающихся

1. https://nsportal.ru/detskii-sad/distantsionnoe-obuchenie/2022/02/15/skazki-i-rasskazy-pro-fizicheskuyu-kulturu-i-sport

Приложение

Описание игр раздела «Музыкально-подвижные игры»

Игра *«Бычок - смоляной бочок»*

Оборудование: 2-3 скалки, обручи по числу *«зверей»*.

Среди детей выбирают 2-3 *«соломенных бычка»*. Остальные дети – *«звери»*, которые живут в лесу в своих *«домиках» (обручах)*. По сигналу *«соломенные бычки»* бегут к зверям и касаются их рукой. После касания звери зацепляются за *«хвост»* бычка *(держатся за веревку)* и бегут за ним в его домик. Побеждает тот, кто поймает больше всего *«лесных жителей»*.

Игра *«Муха - Цокотуха»*

Оборудование: маска мухи.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. В центре - ребенок в шапочке Мухи- Цокотухи. Дети идут по кругу, проговаривая слова:

«Муха, Муха - Цокотуха
Позолоченное брюхо
В гости мы к тебе идем
Кого хочешь, приведем?
Может пчелок полосатых?
Или гусениц мохнатых?
Кровопийцев - комаров?
Или толстых червяков?»

Ребенок в центре *(Муха - Цокотуха)* выбирает.

Если ребенок назвал пчелок, то дети летят по кругу и жужжат; если гусениц - идут мелкими шагами; если комариков - летят, произнося *«з-з-з»*; если червяков - идут по кругу, попеременно наклоняя и поднимая туловище.

После каждого показа ведущий выбирает ребенка, который, по его мнению, выполняет движения лучше всех, и он становится ведущим.

Игра *«Лиса и заяц»*

Оборудование: маска лисы, маски для зайцев.

Дети в масках зайчиков стоят в кругу.

Ребенок в маске лисы ходит за кругом и говорит:

«Ох, растаял домик мой
Как же мне идти домой.
Надо к зайчику бежать
Его домик отобрать»

Подходит к домику одного из *«зайчиков»*, стучится:

«Тук- тук- тук….
Серый зайка, выбегай. И со мною поиграй»

«Зайка» и *«Лиса»* бегут наперегонки за кругом: кто первый займёт домик.

Кто проиграл, тот становится *«лисой»*.

Игра – *соревнование «Репка»*

Оборудование: канат.

Педагог объединяет детей в две команды. Дети берут в руки канат. По сигналу воспитателя начинают тянуть его в разные стороны. Кто вытянет *«репку»*, тот и победитель.

Игру можно проводить с постепенным дополнением игроков.

Можно играть до последнего победителя (команду, которая выиграла, объединяют в две команды, продолжают состязание, пока не победит один игрок).

Игра *«Кот Леопольд»*

Оборудование: мячи по количеству детей,

Кот Леопольд сидит на противоположной части зала, спит. Дети, мыши, ползут на четвереньках, прокатывая перед собой мяч. Ведущий говорит:

Мыши хохотушки
Ставили ловушки,
Опять вышли баловать,
Вход кота замуровать.
Так старались мыши,
До высокой крыши!

Дети кладут мячи вокруг кота, Леопольд просыпается, дети разбегаются. Кот говорит: «Стоп».

На сигнал дети останавливаются.

Только очень добрый кот
Все ловушки соберет.
И волшебные слова
Он подарит от себя.

Кот берет мяч, кидает любому ребенку – мышке и говорит вежливое слово, добавляя «Милые мыши». Кто не поймает мяч, тот на одной ножке прыгает и произносит три ласковых слова и в конце «Прости нас Леопольдушка!». Игра заканчивается тогда, когда кот перекидает всем мячи (каждому ребенку по очереди) и кот говорит: «Ребята, давайте жить дружно!»

Игра - *«Ми-ми-мишки»*

Оборудование: четыре обруча с изображением домика Кеши, Тучки, Лисички, Цыпы, шишки четырех цветов рыжие (Кеши), белые (Тучки), красные (Лисички) и желтые (Цыпы). Вместо шишек можно использовать мячики.

Дети делятся на четыре команды и идут вокруг своих домиков и говорят слова:

Вместе по лесу идут
Собирая шишки.
Очень весело живут
Ми ми мишки.
Есть у каждого свой дом.
Очень рады деткам в нем.
Мишкам детки помогите,
Шишки мишкам соберите.

Правило: после слов дети собирают шишки соответственно цвету домика героя. Побеждает та команда, которая справится с заданием быстрее.