

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»

Принята
На Педагогическом совете
Протокол № 2
« 05 » июня 2025 г



Утверждаю
Директор ГОАУ ДО ЯО
«Центр детей и юношества»
Дубовик Е.А.
Приказ № 14-01/324 от 05.06.2025

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Психомоторное развитие детей 4 лет»

Направленность программы: социально-гуманитарная
Уровень программы: стартовый

Возраст учащихся: 4 года
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Чирикова Екатерина Александровна,
педагог дополнительного образования;
Румянцева Ирина Александровна,
педагог дополнительного образования.

Ярославль
2025

Содержание

1.Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность создания	3
1.2. Основной замысел и его обоснование	3
1.3. Цели и задачи	5
1.4. Принципы построения программы	5
1.5. Организация образовательного процесса	6
1.6. Ожидаемые результаты	6
2. Учебно-тематическое планирование	6
3. Содержание	8
4. Методическое обеспечение	16
5. Мониторинг	17
6. Список информационных источников	23
Приложение	26

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность создания программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психомоторное развитие детей 4 лет» (далее – программа) реализуется в детской образовательной студии «Дошкольник» (далее студия) на базе ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

Данная программа рассчитана на 1 год и адресована детям 4 лет. Набор обучающихся в группы осуществляется на свободной основе из детей, посещающих и не посещающих детские дошкольные учреждения.

Программа реализуется в «Центре детей и юношества» с 2016 года. Последние изменения с учетом основных нормативных документов федерального уровня, ряда документов регионального уровня и локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» внесены в 2025 году. Полный список нормативно-правовых документов и локальных актов представлен в разделе «Список информационных источников».

Становятся привычными тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и среди контингента детей, поступающих в школу, составляет лишь около 10%. Возросшие требования к будущим первоклассникам привели к увеличению объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности в детском саду. Нередко учебный процесс дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) строится по типу школьного образования и перегружается дополнительными занятиями. Это ведет к увеличению учебной нагрузки, что, в свою очередь, наносит серьезный ущерб личностному развитию и состоянию здоровья детей.

Для нормального развития организма дети должны не менее 2 часов в день активно двигаться. Если педагоги и родители не смогут обеспечить развивающемуся детскому организму необходимую двигательную нагрузку в виде игр и упражнений, то здоровый организм наверстает упущенное на переменах и на уроках в деструктивной форме.

У ребенка в первые годы жизни имеет место врожденная мотивация двигательной активности. Без специального подкрепления по мере развития ребенка мотивация становится менее яркой, слабеет и уже в меньшей мере определяет спонтанную двигательную активность.

Недостаток двигательной активности ведет к гиподинамии, которая может проявляться в сниженной работоспособности, ухудшении адаптационных возможностей, повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям и т.п.

Снижение жизненного тонуса приводит к тому, что дети перестают получать удовольствие от движения и двигательная активность снижается. В результате образуется замкнутый круг, и требуются значительные усилия, чтобы вернуть ребенку радость жизни. Поэтому так важно своевременно удовлетворять у ребенка естественную потребность в движении.

Тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической и двигательной подготовленности, становится ведущим во всех программах обучения и воспитания в детских дошкольных учреждениях.

Одной из причин резкого ухудшения здоровья подрастающего поколения являются несовершенство и низкий статус сложившейся системы физического воспитания детей, в основе которой отсутствует принцип единства психического и физического развития.

Физическое воспитание традиционно рассматривается лишь как средство оптимизации физического статуса человека в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому развитию, чем заметно ограничиваются возможности целостного формирования личности

К решению проблемы сопряженного развития физических качеств и психических

процессов отечественные специалисты подошли только в последние десятилетия благодаря научным разработкам Е.И.Геллер, Е.Н.Вавиловой, Н.Б.Каданцевой, Ю.К.Чернышенко, В.А.Баландина и др. Во-многом данная проблема остается недостаточно проработанной и оставляет место для новых изысканий с целью ее разрешения.

1.2. Основной замысел программы и его обоснование

Опыт работы показывает, что некоторым детям особенно трудно воспринимать материал в традиционной форме статического занятия: они неусидчивы или наоборот слишком вялы, часто отвлекаются, демонстрируют колебания работоспособности в течение занятия, быстро истощаются, ближе к концу у них накапливается усталость. В наибольшей степени это, конечно же, касается так называемых гиперактивных детей и детей со сниженным тонусом психической активности. Таким детям чаще других требуются перерывы в процессе работы, возможность перемещения в пространстве, они испытывают сложности переключения при смене видов деятельности, особенно нуждаются в организации физкультминуток и активных форм отдыха. Так возникла идея о создании новой программы, которая содержала бы в себе принципиально **иной вариант организации образовательного процесса**, где основной формой деятельности стало бы движение. Движение это должно быть полезным в традиционном нейропсихологическом понимании, т.е. с целью стимулирования созревания различных мозговых структур; осмысленным – с целью воспитания двигательной культуры дошкольников; но, кроме этого, нам бы хотелось, чтобы оно помогало решать и задачи познавательного развития детей, развития таких психических процессов как восприятие, внимание, память, мышление, помогало развивать эмоционально-волевую сферу детей, учило их взаимодействовать друг с другом. Были разработаны такие занятия, на которых развитие психических процессов детей происходит в подвижной форме.

В основу этой программы была положена комплексная методика психомоторной коррекции под редакцией А. В. Семенович. Взаимопроникновение психического и моторного развития позволяет нам рассматривать двигательную активность в 3 аспектах:

- ✓ как пусковой механизм, стимулирующий развитие нервной организации в целом и формирующий тем самым основу для становления и наиболее продуктивного протекания всех психических функций;
- ✓ как развивающую среду для совершенствования психических процессов, ведь для правильного овладения даже самым простым двигательным актом ребенку необходимо правильно «считать», переработать и воспроизвести информацию о положении тела и его отдельных действиях. В процессе такой работы непременно будут включаться и совершенствоваться процессы восприятия, внимания, памяти, анализа и синтеза.
- ✓ и наконец, двигательная активность, лежащая в основе подвижной игры, может служить формой выполнения классических заданий на развитие познавательной деятельности, эмоционально-волевой регуляции и коммуникативных способностей у ребенка.

Созданная программа получила название «Психомоторное развитие детей 4 лет».

Предлагаемая программа имеет *социально-педагогическую направленность*. Ее предназначение – сохранение психологического и физического здоровья детей. Программа носит *коррекционно-развивающий характер*. Занятия по программе могут быть полезны как для детей с поведенческими проблемами и проблемами в обучении, детей с выраженной гиперактивностью и астенией, так и для детей с условно нормативным развитием.

Основные методические разработки данной программы могут быть использованы психологами, педагогами и инструкторами по физическому воспитанию в практике работы учреждений дополнительного образования детей (дошкольников) (УДОД).

1.3. Цели и задачи программы

Цель данной программы: способствовать комплексному психомоторному развитию детей.

Основными задачами программы являются:

1. Развитие психических характеристик у детей, а именно познавательных процессов:

- развитие восприятия;
- развитие внимания;
- развитие памяти;
- развитие мышления;

2. Развитие и формирование моторных характеристик у детей, а именно:

- развитие мелкой моторики;
- развитие крупной моторики
 - отдельных видов движения;
 - координации движений;
 - организации отдельных движений в сложную двигательную программу.

В качестве **дополнительных задач** может выступать развитие таких психических и личностных характеристик, как:

- развитие воображения;
- развитие речи;
- развитие эмоционально-волевой регуляции;
- развитие коммуникативных способностей.

Задачу целенаправленного развития физических характеристик авторы в данной программе не ставят. Однако в ходе работы по развитию двигательной активности будут развиваться такие физические качества, как ловкость, выносливость, быстрота, гибкость и сила.

1.4. Принципы построения программы

Принципы обучения определяют деятельность обучающего и характер познавательной деятельности обучаемого. Данная программа основывается на следующих принципах

концептуального характера:

- Принцип интеграции обучения (взаимопроникновение методических подходов к обучению, форм подачи материала и взаиморазвитие контрольных характеристик);
- Принцип систематичности и последовательности (преподавание и усвоение знаний в определённом порядке, системе; логическое построение, как содержания, так и процесса обучения);
- Принцип разнообразия видов деятельности;
- Принцип воспитывающего обучения (воспитание через содержание учебного материала, своё отношение к содержанию, применение методов организации познавательной деятельности, свои личностные качества);
- Принцип преемственности в обучении (возможность использовать полученные образовательные результаты в последующей образовательной работе с детьми);

вытекающих из возрастных и индивидуальных особенностей обучаемых:

- Принцип сознательности и активности (позитивное отношение детей к обучению);
- Принцип доступности (соответствие содержания, объёма материала и методов его изучения уровню развития детей и их возможностям усвоить предлагаемый материал);

- Принцип наглядности (зависимость эффективности обучения от степени привлечения к восприятию всех органов чувств человека: зрительного, слухового, моторного, тактильного, обонятельного анализаторов);
- Принцип слитности восприятия и понимания, осмысленности (подкреплять познаваемое жизненным опытом ребенка, наблюдениями в природе, в быту);
- Принцип соответствия обучения индивидуальным особенностям обучаемых;

1.5. Организация образовательного процесса

Срок реализации программы: 1 учебный год

Форма организации занятий: комбинированное занятие.

Общая продолжительность 1 занятия: 30 минут.

Количество занятий в неделю: 1

Количество занятий в течение года: 34

Наполняемость в группе во время занятия: 6-8 человек

Дополнительные формы работы: в рамках курса возможно проведение спортивных игр, состязаний, открытых занятий с участием родителей.

1.6. Ожидаемые результаты

1. В сфере психического развития:

достижение условно нормативного для возраста уровня развития:

- Восприятия;
- Внимания;
- Памяти;
- Мышления.

2. В сфере моторного развития

- Достижение условно нормативного для возраста уровня развития мелкой моторики;
- Овладение отдельными видами движений в крупной моторике;
- Умение координировать движения в крупной моторике;
- Умение выполнять двигательные программы, состоящие из нескольких движений.

Кроме того, сопутствующим результатом может быть положительная динамика в развитии:

- Воображения;
- Речи;
- Эмоционально-волевой регуляции;
- Коммуникативных способностей.

2. Учебно-тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Название тематического раздела</i>	<i>Количество часов</i>
1	Знакомство (вводное занятие)	1
2	Развитие восприятия цвета, физических качеств и двигательных умений при работе с мячом, волевой регуляции поведения	2
3	Развитие восприятия формы, физических качеств и двигательных умений при работе с веревкой, регуляции эмоционального состояния	2
4	Развитие восприятия величины, физических качеств и двигательных умений при работе с фитболом, коммуникативных способностей	2
5	Развитие целостного восприятия, физических качеств и двигательных умений при работе с эспандером, волевой регуляции поведения	2

6	Развитие целостного восприятия, физических качеств и двигательных умений при работе с гимнастическим обручем, регуляции эмоционального состояния	2
7	Развитие целостного восприятия, физических качеств и двигательных умений при работе с гимнастическим роликом, коммуникативных способностей	1
8	Развитие внимания, физических качеств и двигательных умений при работе с гантелями, волевой регуляции поведения	2
9	Развитие внимания, физических качеств и двигательных умений при работе с фитболом, коммуникативных способностей	2
10	Развитие пространственных представлений, физических качеств и двигательных умений при работе с мячом, волевой регуляции поведения	4
11	Развитие памяти, физических качеств и двигательных умений при работе с гимнастической палкой, регуляции эмоционального состояния	4
12	Развитие памяти, физических качеств и двигательных умений при работе с эспандером, волевой регуляции поведения	4
13	Развитие мышления, физических качеств и двигательных умений при работе с фитболом, регуляции эмоционального состояния	5
19	«Веселые эстафеты» (заключительное занятие)	1
Итого		34

3. Содержание дополнительной образовательной программы

№	Тема занятия	Содержание работы на занятии по блокам		
		Блок активации нервной системы и статико-кинетических возможностей организма	Блок развития психомоторики	Блок формирования механизмов регуляции и координации
1	Знакомство (вводное)	1. Вступительное слово педагога. Игра с мячом «Как тебя зовут?» 2. Общий массаж 3. «По ровненькой дорожке шагали/бежали/скакали наши ножки» (ходьба, бег, прыжки в колонне, остановка по команде). Ходьба босиком по массажным мешочкам с различными наполнителями.	4. Гимнастический комплекс с игрушками. 5. Игра «Кто в норке спрятался (какая игрушка)?»	6. Игра-песня «Зверобика» 7. Игра для развития коммуникативных способностей 8. Упражнение для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по представлению
2	Развитие восприятия цвета, физических качеств и двигательных умений при работе с мячом, волевой регуляции поведения	1. Игра с мячом «Скажите хором, как зовут..?» 2. Пальчиковая гимнастика «Пять пальцев». 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития восприятия цвета 5. Упражнения с мячом	6. Дыхательная гимнастика 7. Игра для развития волевой регуляции поведения 8. Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по контрасту с напряжением
3	Развитие восприятия цвета, физических качеств и двигательных умений при работе с мячом, волевой регуляции поведения	1. Игра с мячом «Скажите хором, как зовут..?» 2. Пальчиковая гимнастика «Пять пальцев». 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития восприятия цвета 5. Упражнения с мячом	6. Дыхательная гимнастика 7. Игра для развития волевой регуляции поведения 8. Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по контрасту с напряжением
4	Развитие восприятия формы, физических качеств и двигательных умений при работе с веревкой, регуляции эмоционального состояния	1. Приветствие с мячом 2. Артикуляционная гимнастика 3. Упражнения для развития базовых двигательных умений	4. Игра для развития восприятия формы 5. Упражнения с веревкой	6. Игра-песня для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7. Игра для развития регуляции эмоционального состояния 8. Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса путем растяжки

5	Развитие восприятия формы, физических качеств и двигательных умений при работе с веревкой, регуляции эмоционального состояния	1. Приветствие с мячом 2. Артикуляционная гимнастика 3. Упражнения для развития базовых двигательных умений	4. Игра для развития восприятия формы 5. Упражнения с веревкой	6. Игра-песня для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития регуляции эмоционального состояния 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса путем растяжки
6	Развитие восприятия величины, физических качеств и двигательных умений при работе с фитболом, коммуникативных способностей	1. Приветствие «Рукопожатие». 2. Общий массаж 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития восприятия величины 5. Упражнения с фитболом	6.Упражнения для развития сенсомоторных координаций 7.Игра для развития коммуникативных способностей 8.Упражнение для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по представлению
7	Развитие восприятия величины, физических качеств и двигательных умений при работе с фитболом, коммуникативных способностей	1. Приветствие «Рукопожатие». 2. Общий массаж 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития восприятия величины 5. Упражнения с фитболом	6. Упражнения для развития сенсомоторных координаций 7.Игра для развития коммуникативных способностей 8.Упражнение для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по представлению
8	Развитие целостного восприятия, физических качеств и двигательных умений при работе с эспандером, волевой регуляции поведения	1. Приветствие «Дружба начинается с улыбки». 2. Пальчиковая гимнастика 3. Упражнения для развития базовых двигательных умений	4. Игра для развития целостного восприятия 5. Упражнения с эспандером	6. Игра-песня с фитболом для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития волевой регуляции поведения 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по контрасту с напряжением
9	Развитие целостного восприятия, физических качеств и двигательных умений при работе с эспандером, волевой регуляции поведения	1. Приветствие «Дружба начинается с улыбки». 2. Пальчиковая гимнастика 3. Упражнения для развития базовых двигательных умений	4. Игра для развития целостного восприятия 5. Упражнения с эспандером	6. Игра-песня с фитболом для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития волевой регуляции поведения

				8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по контрасту с напряжением
10	Развитие целостного восприятия, физических качеств и двигательных умений при работе с гимнастическим обручем, регуляции эмоционального состояния	1. «Американское приветствие». 2. Гимнастика для глаз. Артикуляционная гимнастика 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития целостного восприятия 5. Упражнения с гимнастическим обручем	6. Игра-стих для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития регуляции эмоционального состояния 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса путем растяжки
11	Развитие целостного восприятия, физических качеств и двигательных умений при работе с гимнастическим обручем, регуляции эмоционального состояния	1. «Американское приветствие». 2. Гимнастика для глаз. Артикуляционная гимнастика 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития целостного восприятия 5. Упражнения с гимнастическим обручем	6. Игра-стих для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития регуляции эмоционального состояния 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса путем растяжки
12	Развитие целостного восприятия, физических качеств и двигательных умений при работе с гимнастическим роликом, коммуникативных способностей	1. «Приветствие частями тела». 2. Стимулирующие упражнения (локальный массаж) 3. Упражнения для развития базовых двигательных умений	4. Игра для развития целостного восприятия 5. Упражнения с гимнастическим роликом	6. Дыхательная гимнастика 7.Игра для развития коммуникативных способностей 8.Упражнение для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по представлению
13	Развитие внимания, физических качеств и двигательных умений при работе с гантелями, волевой регуляции поведения	1. «Приветствие частями тела». 2. Пальчиковая гимнастика 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития внимания 5. Упражнения с гантелями	6. Игра-песня для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития волевой регуляции поведения 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по контрасту с напряжением
14	Развитие внимания, физических качеств и двигательных умений при	1. «Приветствие частями тела». 2. Пальчиковая гимнастика 3. Упражнения на снятие локальных	4. Игра для развития внимания 5. Упражнения с гантелями	6. Игра-песня для формирования сложнокоординированной двигательной программы

	работе с гантелями, волевой регуляции поведения	мышечных зажимов		7.Игра для развития волевой регуляции поведения 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по контрасту с напряжением
15	Развитие внимания, физических качеств и двигательных умений при работе с фитболом, коммуникативных способностей	1. «Приветствие с палочкой». 2. Стимулирующие упражнения (локальный массаж) 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития внимания 5. Упражнения с фитболом	6. Игра-песня с фитболом для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития коммуникативных способностей 8.Упражнение для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по представлению
16	Развитие внимания, физических качеств и двигательных умений при работе с фитболом, коммуникативных способностей	1. «Приветствие с палочкой». 2. Стимулирующие упражнения (локальный массаж) 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития внимания 5. Упражнения с фитболом	6. Игра-песня с фитболом для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития коммуникативных способностей 8.Упражнение для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по представлению
17	Развитие пространственных представлений, физических качеств и двигательных умений при работе с мячом, волевой регуляции поведения	1. Приветствие с мячом (штангер) 2. Пальчиковая гимнастика 3. Упражнения для развития базовых двигательных умений	4.Игра для развития пространственных представлений 5. Упражнения с мячом	6. Игра-стих для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития волевой регуляции поведения 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по контрасту с напряжением
18	Развитие пространственных представлений, физических качеств и двигательных умений при работе с мячом, волевой регуляции поведения	1. Приветствие с мячом (штангер) 2. Пальчиковая гимнастика 3. Упражнения для развития базовых двигательных умений	4.Игра для развития пространственных представлений 5. Упражнения с мячом	6. Игра-стих для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития волевой регуляции поведения 8.Упражнения для формирования

				навыков саморегуляции мышечного тонуса по контрасту с напряжением
19	Развитие пространственных представлений, физических качеств и двигательных умений при работе с мячом, волевой регуляции поведения	1. Приветствие «Рукопожатие». 2. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика 3. Упражнения для развития базовых двигательных умений	4.Игра для развития пространственных представлений 5. Упражнения с мячом	6. Игра-стих для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития волевой регуляции поведения 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по контрасту с напряжением
20	Развитие пространственных представлений, физических качеств и двигательных умений при работе с мячом, волевой регуляции поведения	1. Приветствие «Рукопожатие». 2. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика 3. Упражнения для развития базовых двигательных умений	4.Игра для развития пространственных представлений 5. Упражнения с мячом	6. Игра-стих для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития волевой регуляции поведения 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по контрасту с напряжением
21	Развитие памяти, физических качеств и двигательных умений при работе с гимнастической палкой, регуляции эмоционального состояния	1. Приветствие «Рукопожатие». 2. Артикуляционная гимнастика 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития памяти 5. Упражнения с гимнастической палкой	6. Дыхательная гимнастика 7.Игра для развития регуляции эмоционального состояния 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса путем растяжки
22	Развитие памяти, физических качеств и двигательных умений при работе с гимнастической палкой, регуляции эмоционального состояния	1. Приветствие «Рукопожатие». 2. Артикуляционная гимнастика 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития памяти 5. Упражнения с гимнастической палкой	6. Дыхательная гимнастика 7.Игра для развития регуляции эмоционального состояния 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса путем растяжки
23	Развитие памяти, физических качеств и двигательных умений при работе с гимнастической палкой, регуляции эмоционального состояния	1. Приветствие «Дружба начинается с улыбки». 2. Гимнастика для глаз. Артикуляционная гимнастика 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития памяти 5. Упражнения с гимнастической палкой	6. Дыхательная гимнастика 7.Игра для развития регуляции эмоционального состояния 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса путем растяжки
24	Развитие памяти, физических	1. Приветствие «Дружба начинается	4. Игра для развития памяти	6. Дыхательная гимнастика

	качеств и двигательных умений при работе с гимнастической палкой, регуляции эмоционального состояния	с улыбки». 2. Гимнастика для глаз. Артикуляционная гимнастика 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	5. Упражнения с гимнастической палкой	7.Игра для развития регуляции эмоционального состояния 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса путем растяжки
25	Развитие памяти, физических качеств и двигательных умений при работе с эспандером, волевой регуляции поведения	1. Приветствие «Ладшки!». 2. Пальчиковая гимнастика 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития памяти 5. Упражнения с эспандером	6. Упражнения для развития сенсомоторных координаций 7.Игра для развития волевой регуляции поведения 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по контрасту с напряжением
26	Развитие памяти, физических качеств и двигательных умений при работе с эспандером, волевой регуляции поведения	1. Приветствие «Ладшки!». 2. Пальчиковая гимнастика 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития памяти 5. Упражнения с эспандером	6. Упражнения для развития сенсомоторных координаций 7.Игра для развития волевой регуляции поведения 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по контрасту с напряжением
27	Развитие памяти, физических качеств и двигательных умений при работе с эспандером, волевой регуляции поведения	1. «Американское приветствие». 2. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития памяти 5. Упражнения с эспандером	6. Упражнения для развития сенсомоторных координаций 7.Игра для развития волевой регуляции поведения 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по контрасту с напряжением
28	Развитие памяти, физических качеств и двигательных умений при работе с эспандером, волевой регуляции поведения	1. «Американское приветствие». 2. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития памяти 5. Упражнения с эспандером	6. Упражнения для развития сенсомоторных координаций 7.Игра для развития волевой регуляции поведения 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по контрасту с напряжением
29	Развитие мышления, физических качеств и двигательных умений при работе с фитболом, регуляции	1. «Американское приветствие». 2. Артикуляционная гимнастика 3. Упражнения для развития базовых двигательных умений	4. Игра для развития мышления 5. Упражнения с фитболом	6. Игра-песня с фитболом для формирования сложнокоординированной двигательной программы

	эмоционального состояния			7.Игра для развития регуляции эмоционального состояния 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса путем растяжки
30	Развитие мышления, физических качеств и двигательных умений при работе с фитболом, регуляции эмоционального состояния	1. «Американское приветствие». 2. Артикуляционная гимнастика 3. Упражнения для развития базовых двигательных умений	4. Игра для развития мышления 5. Упражнения с фитболом	6. Игра-песня с фитболом для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития регуляции эмоционального состояния 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса путем растяжки
31	Развитие мышления, физических качеств и двигательных умений при работе с фитболом, регуляции эмоционального состояния	1. «Приветствие частями тела». 2. Гимнастика для глаз. Артикуляционная гимнастика 3. Упражнения для развития базовых двигательных умений	4. Игра для развития мышления 5. Упражнения с фитболом	6. Игра-песня с фитболом для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития регуляции эмоционального состояния 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса путем растяжки
32	Развитие мышления, физических качеств и двигательных умений при работе с фитболом, регуляции эмоционального состояния	1. «Приветствие частями тела». 2. Гимнастика для глаз. Артикуляционная гимнастика 3. Упражнения для развития базовых двигательных умений	4. Игра для развития мышления 5. Упражнения с фитболом	6. Игра-песня с фитболом для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития регуляции эмоционального состояния 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса путем растяжки
33	Развитие мышления, физических качеств и двигательных умений при работе с фитболом, коммуникативных	1. «Приветствие частями тела». 2. Точечный массаж 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов	4. Игра для развития мышления 5. Упражнения с фитболом	6. Игра-стих для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития коммуникативных способностей

	способностей			8.Упражнение для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по представлению
34	«Веселые эстафеты» (заключительное)	1. Приветствие по выбору детей 2. Общий массаж 3. Упражнения для развития базовых двигательных умений	4, 5. Веселая эстафета с включением познавательных заданий	6. Игра-песня для формирования сложнокоординированной двигательной программы 7.Игра для развития коммуникативных навыков 8.Упражнение для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по представлению

Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
01.09.2025	31.05.2026	34	34	ГООУ ДО ЯО «Центр детей и юношества»	1 раз в неделю по 1 академическому часу

4. Методическое обеспечение

Методы обучения – это основные виды деятельности педагога и учащихся, обеспечивающие формирование знаний, умений и навыков, необходимых для решения учебно-воспитательных задач. Под методами обучения (дидактическими) часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования.

Для описания методов, использующихся в данной программе, воспользуемся классификацией Ю. К. Бабанского, где выделяются:

- перцептивные методы (передача и восприятие информации посредством органов чувств);
- словесные (лекция, рассказ и т.п.);
- наглядные;
- иллюстративно-демонстрационные;
- практические (опыт, упражнения, выполнение трудовых заданий, операций, освоение технологий);
- логические (организация логических операций – аналогия, анализ, индукция, дедукция);
- гностические (организация мыслительных операций – проблемно-поисковые, самостоятельная работа, проблемные ситуации и пробы) и др.

В своей работе мы в той или иной степени будем использовать все вышеперечисленные методы, но преимущество, естественно, будет оставаться за **практическими** методами.

При выборе **средств реализации** поставленных задач мы взяли за основу подход, используемый в комплексной методике психомоторной коррекции под редакцией А. В. Семенович. В программу включены:

- дыхательные упражнения; стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал и массажи; пальчиковые, артикуляционные гимнастики и гимнастику для глаз; упражнения для оптимизации тонуса и обучения релаксации; упражнения на снятие локальных мышечных зажимов; упражнения для устранения патологических ригидных телесных установок. Выполнение этих упражнений обеспечивает активацию энергоснабжения и стато-кинетического баланса психических процессов.

- упражнения для формирования одновременных и реципрокных сенсо-моторных координаций; упражнения для динамической организации двигательного акта (в виде организации программ из серии отдельных действий). Они предназначены для операционального обеспечения сенсо-моторного взаимодействия с миром.

- подвижные игры для развития волевой регуляции поведения, регуляции эмоционального состояния, развития коммуникативных способностей у детей. Они способствуют становлению произвольной регуляции и смыслообразующей функции психомоторных процессов.

Кроме того, мы включили в программу:

- упражнения для развития умений, являющихся базовыми в двигательном развитии ребёнка (ходьбы, бега, прыжков, катания, бросания и ловли, метания, ползания и лазанья, равновесия);

- упражнения для развития двигательных умений и навыков, а также физических качеств при работе со спортивным инвентарем;

- подвижные игры для развития умственной сферы, суть которых заключается в синхронном сочетании двух элементов: упражнения, направленного на развитие умственной сферы ребёнка, реализуемого в форме дидактической игры и двигательного действия, выполнение которого становится необходимым условием совершения познавательных действий;

В итоге, была разработана следующая **структура занятия**

Этап	Содержание
Блок активации энергообеспечения и стато-кинетических возможностей организма (разминка)	1. Ритуал-приветствие 2. Стимулирующие упражнения, массаж/пальчиковая/ артикуляционная/для глаз гимнастика 3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов (разминка отдельных групп мышц: шеи, плечевого пояса, рук, спины, брюшного пресса, ног) / Упражнения для развития элементарных двигательных умений (ходьбы, бега, прыжков)

<i>Этап</i>	<i>Содержание</i>
Блок развития психомоторики	4.Дидактические игры с включением двигательных действий /подвижные игры для развития психических процессов 5.Гимнастические комплексы со спортивным инвентарем для развития физических качеств и двигательных умений
Блок формирования механизмов регуляции и координации	6.Дыхательная гимнастика / упражнения для развития одновременных и реципрокных сенсо-моторных координаций, формирования сложнокоординированных двигательных программ 7.Игры на развитие волевой регуляции поведения/регуляции эмоциональных состояний /коммуникативных способностей 8.Упражнения для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса (по контрасту с напряжением, путем растяжки, по представлению)

5. Мониторинг образовательных результатов

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержке ребенка, построения его образовательной траектории);
- оптимизации работы с группой детей.

Цель программы «Психомоторное развитие детей 4 лет» заключается в том, чтобы способствовать комплексному психомоторному развитию детей. В качестве образовательного результата рассматривается достижение ребенком определенного уровня развития психомоторных качеств и наличие динамики этого развития.

Диагностируемые параметры психомоторного развития отобраны следующим образом:

- сформированность сенсорных эталонов цвета, формы, размера;
- развитие целостного восприятия;
- развитие внимания;
- развитие памяти;
- развитие мышления;
- развития речи;
- развитие мелкой моторики.

При подобной характеристике уровня развития того или иного психического процесса целесообразно использовать несколько **показателей**. Однако при этом процедура обследования становится трудоемкой и не может полноценно осуществляться в рамках образовательной программы. Детальное психодиагностическое обследование должно осуществляться квалифицированным специалистом. Педагогу-практику здесь предлагается вариант экспресс-диагностики, отражающий общие тенденции в психомоторном развитии ребенка. По результатам обследования педагог может отследить проблемы детей, лежащие на поверхности. Для выяснения их причин педагог должен направить ребенка на консультацию к специалистам соответствующего профиля.

При выборе показателей развития того или иного психомоторного качества, подлежащих оценке, которые являются доступными детям данной возрастной категории и претерпевают качественные и количественные изменения по мере взросления ребенка. Это позволяет сравнивать полученные результаты не только с групповой нормой, но и с собственными результатами ребенка в

предшествующем периоде, т.е. дает возможность отследить динамику на уровне конкретно взятого ребенка.

Диагностический комплекс включает в себя 12 заданий. Их можно включать по 1-2 в содержание учебных занятий, а можно провести в форме отдельного диагностического занятия. Желательно, чтобы диагностика проходила как минимум 2 раза в год: в начале образовательного периода (на входе) и в конце (на выходе). По итогам диагностики ребенок может быть включен, переведен в группу, соответственно его уровню развития.

Диагностический параметр 1: сформированность сенсорных эталонов.

Методика №1.1 («Разложи цветные картинки»).

Показатель: умение распознавать цвета, находить сходные по цвету предметы

Материал: 6 домиков (напечатанных на белой бумаге или из картона). С одной стороны домики должны быть цветными (красный, желтый, синий, зеленый, оранжевый, фиолетовый); с другой черно-белым. 12-18 карточек с предметами тех же 6 основных цветов по 2-3 штуки на каждый цвет. Весь набор рассчитан на одного ребенка. Количество таких наборов должно соответствовать количеству диагностируемых детей.

Проведение исследования: педагог предлагает детям разделить предметы на группы по цвету, сначала в черно-белые домики. «Разложите картинки так, чтобы в одном домике были картинки одинакового цвета. Если ребенок не справляется с группировкой предметов без зрительной опоры (в черно-белые домики), ему предлагают выполнить более легкий вариант со зрительной опорой (в цветные домики). «Разложите картинки в домики такого же цвета, как они сами – красные в красный и т.д.». По окончании работы педагог просит ребенка назвать цвета тех картинок, которые педагог показывает. Если ребенок допускает ошибки, его просят показать картинки тех цветов, которые педагог называет.

Критерии оценки:

4 – выполняет группировку в черно-белые домики и называет все 6 цветов;

3 - выполняет группировку в цветные домики, называет или хотя бы показывает все 6 цветов;

2 - выполняет группировку в цветные или черно-белые домики, но допускает ошибки даже при показе цветов;

1 – принимает задание, но не выполняет группировку.

По такому же принципу может быть построено задание на группировку предметов по форме.

Методика № 1.2 («Вкладывание по форме»).

Показатель: умение соотносить форму предметов.

Материал: любые пособия из серии «вкладышей», когда различные фигуры необходимо вкладывать в соответствующие по форме прорези.

Проведение исследования: педагог берет в руки одну деталь и на глазах ребенка опускает ее в прорезь соответствующей формы. Инструкция: «Теперь ты найди для каждой фигуры свое окошечко». Далее педагог наблюдает за действиями ребенка и фиксирует способ выполнения задания.

Критерии оценки:

4 – выполняет задание путем зрительного соотнесения, т.е. берет деталь, рассматривает ее форму, рассматривает прорези, обнаруживает нужную и сразу отпускает в нее деталь;

3 - выполняет задание путем практического применения, т.е. берет деталь, рассматривает ее форму, рассматривает прорези, обнаруживает похожую по форме, подносит к ней деталь, зрительно сравнивает их и, если они не идентичны, ищет другую, похожую по форме прорезь;

2 - выполняет задание путем «проб», т.е. берет деталь, рассматривает ее форму, рассматривает прорези, обнаруживает похожую по форме, пробует вложить в нее деталь и, если они не идентичны, ищет другую, похожую по форме прорезь;

1 - выполняет задание путем перебора вариантов, т.е. берет деталь и не рассматривая ее форму, пробует вкладывать во все подряд прорези, пока не найдет нужную.

Методика № 1.3 («Сериация по величине»).

Показатель: умение упорядочить предметы по признаку величины.

Материал: любой набор из 6-8 одинаковых предметов разной величины (например, матрешки или пирамидка).

Проведение исследования: педагог предлагает детям по величине (размеру) от самого большого до самого маленького (или наоборот). Если ребенок самостоятельно не справляется с заданием, проводится обучение. Педагог просит ребенка найти самый большой (маленький) из всех предметов и отложить его в сторону; затем из тех, что остались, снова выбрать наибольший (наименьший) и поставить его за первым, который уже отставлен в сторону. Потом из оставшихся снова выбирается тот, который больше (меньше) остальных и ставится следующим в выстраиваемый ряд. И т.д.

Критерии оценки:

- 4 – после инструкции самостоятельно упорядочивает предметы по величине;
- 3 – не может после инструкции самостоятельно упорядочивает предметы, после обучения со стороны педагога (2-3 выбора под его диктовку) понимает принцип работы и продолжает сериацию сам;
- 2 – после обучения со стороны педагога (2-3 выбора под его диктовку) не понимает принцип работы и снова допускает ошибки; правильно выполняет задание до конца только под диктовку взрослого;
- 1 – даже под диктовку взрослого допускает ошибки, выбирая не самый большой (маленький) по величине предмет среди оставшихся.

Диагностический параметр 2: развитие целостного восприятия.

Методика № 2.1 («Узнавание наложенных изображений»).

Показатель: умение выделить целостный предмет в процессе восприятия.

Материал: демонстрационный лист с наложенными изображениями (по типу фигур Поппельрейтора. На листе должно быть не менее 10 изображений.

Проведение исследования: педагог предлагает детям посмотреть на перепутанные рисунки и назвать все предметы, которые там нарисованы. Время выполнения задания ограничивается 1 минутой.

Критерии оценки:

- 4 – ребенок назвал 10 и более предметов;
- 3 – ребенок назвал 8-9 предметов;
- 2 – ребенок назвал 6 - 7 предметов;
- 1 – ребенок назвал 5 и менее предметов.

Методика № 2.2 («Складывание разрезных картинок»).

Показатель: умение моделировать в процессе восприятия с помощью зрительного анализа и синтеза пространственного расположения частей целого и их координации.

Материал: две одинаковые предметные картинки, одна из которых по диагонали разрезана на 4 части.

Проведение исследования: педагог предлагает детям из 4 частей сложить целую картинку. Если ребенок не может справиться с этим заданием самостоятельно, педагог показывает ему целую картинку и просит сложить такую же. Если и после этого задание не доступно ребенку, педагог берет одну часть, накладывает ее на целую картинку и просит ребенка приложить остальные части.

Критерии оценки:

- 4 – ребенок самостоятельно сложил картинку из частей;

- 3 - ребенок сложил картинку из частей после предъявления целой картинки;
- 2 - ребенок сложил картинку из частей после того, как ее сложил педагог;
- 1 – ребенок смог только наложить части на целое.

Диагностический параметр 3: развитие внимания.

Методика № 3.1 («Перепутанные линии»).

Показатель: концентрация и устойчивость внимания.

Материал: демонстрационный лист, слева и справа на нем столбики рисунков (по 10 в каждом столбике). От каждого рисунка слева к рисунку справа тянется извилистая линия. Пересекаясь, линии образуют путаницу.

Проведение исследования: педагог просит детей проследить, к какому предмету приведет их дорожка от загаданного предмета. Педагог последовательно указывает ребенку предметы из левого ряда. Ребенок, прослеживая направление линии, называет или показывает, у какого предмета из правого ряда она закончилась. Допустимо обучение на примере 1-2 дорожек.

Критерии оценки:

- 4 – ребенок дал 7-8 правильных ответов;
- 3 - ребенок дал 5-6 правильных ответов;
- 2 - ребенок дал 3-4 правильных ответов;
- 1 - ребенок дал 1-2 правильных ответов.

Методика № 3.2 («Дом животного» модифицированная).

Показатель: переключение и распределение внимания.

Материал: таблица-образец 1х4, в которой в трех окошечках нарисованы животные, а одно – пустое. Под каждым животным цветная метка-домик (например: у собаки – красный круг, у кошки – синий квадрат, у зайца – желтый треугольник). Рабочая таблица для заполнения 5х5, в которой в произвольном порядке чередуются картинки с животными и пустые окошечки. Цветные метки в достаточном количестве. Такой набор у каждого ребенка.

Проведение исследования: педагог обращает внимание детей на образец: «Посмотрите, здесь в клеточках нарисованы животные. У каждого из них свой домик. У – красный, у кошки – синий, у зайца – желтый. А эта клеточка пустая, домик в ней не построен». Затем педагог предлагает детям перейти к таблице для заполнения. «Это город, в нем 5 улиц. Здесь у животных нет домиков. Давайте построим им домики, каждому - того цвета, какой он любит (еще раз проговаривается образец). Начнем с первой улицы. Кто здесь живет? Собака. Какой домик ей дадим? Красный. Кто следующий?...Эта клеточка пустая, в ней никого нет. Домик строить в ней не будем». И т.д. На примере первой строки проводится обучение, затем дети выполняют работу самостоятельно.

Критерии оценки:

- 4 – ребенок выполнил задание без ошибок;
- 3 – ребенок допустил 1-2 ошибки;
- 2 - ребенок допустил 3-4 ошибки;
- 1 - ребенок допустил 5 и более ошибок.

Диагностический параметр 4: развитие памяти.

Методика № 4.1 («Запомни слова»).

Показатель: объем слуховой механической кратковременной памяти.

Материал: список из 10 слов (кот, дом, мяч, ключ, стол, лес, вода, игла, хлеб, гриб).

Проведение исследования: педагог просит детей запомнить, чтобы потом назвать, слова, которые он прочитает. Зачитываются слова, после ребенок называет все, которые он запомнил. Допустимо

прочитать еще раз список слов, если с 1-го раза ребенок не принял установку на запоминание («слушай внимательно и запоминай слова еще раз»). Более двух раз ряд не зачитывается.

Критерии оценки:

- 4 – ребенок назвал 6 и более слов;
- 3 – ребенок назвал 4-5 слов;
- 2 – ребенок назвал 2-3 слова;
- 1 – ребенок назвал 1 слово.

Методика № 4.2 («Запомни рисунок»).

Показатель: объем кратковременной зрительной памяти.

Материал: таблица 3х3, в которой размещены 9 рисунков. Таблица 3х5 (или 4х4), в которой те же 9 рисунков располагаются в других ячейках и к ним добавлены еще 6-7 других (анalogично тесту Бернштейна). 9 кругов (или других меток). Такой набор у каждого ребенка.

Проведение исследования: педагог просит детей рассмотреть и запомнить рисунки в первой таблице. Он объясняет, что эти рисунки нужно будет найти среди других и обозначить кружком. После того, как дети ознакомились с первой таблицей, им предъявляется вторая. Дети должны расставить круги на те фигуры, которые они узнали.

Критерии оценки:

- 4 – ребенок узнал 7 и более рисунков;
- 3 – ребенок узнал 5-6 рисунков;
- 2 – ребенок узнал 3-4 рисунков;
- 1 – ребенок узнал 1-2 рисунка.

Диагностический параметр 5: развитие мышления.

Методика № 5 («Нелепицы»).

Показатель: элементарные образные представления об окружающем мире и о логических связях и отношениях между объектами этого мира.

Материал: демонстрационная картинка, на которой имеется несколько нелепых ситуаций с животными, людьми, временами года, природными объектами и т.п.

Проведение исследования: педагог предлагает ребенку посмотреть на картинку и сказать, все ли здесь находится на своем месте и правильно нарисовано. Если ребенок заметит, то, что неверно, он должен указать на это пальчиком, объяснить, что не так и рассказать, как должно быть на самом деле.

Критерии оценки:

- 4 – ребенок обнаруживает 5 и более нелепиц, может объяснить, что не так и как должно быть;
- 3 – ребенок обнаруживает 4 и более нелепиц, может объяснить, что не так, в большинстве случаев ответить, как должно быть;
- 2 – ребенок обнаруживает 2-3 нелепицы, может объяснить, что не так;
- 1 - 4 – ребенок обнаруживает 2 и более нелепиц, но не может объяснить, что не так.

Диагностический параметр 6: развитие речи.

Методика № 6 («Расскажи по картинке»).

Показатель: состояние активного словарного запаса.

Материал: сюжетные картинки, на которых изображены ситуации, близкие к жизненному опыту детей.

Проведение исследования: педагог показывает ребенку картинки и предлагает их рассмотреть, при

необходимости организует внимание ребенка для рассматривания. После этого ребенка просят рассказать, что же он увидел на картинке. Если ребенок не переходит к самостоятельному рассказу, педагог начинает задавать ему вопросы (кто здесь нарисован, что он делает, зачем, как он это делает и т.д.) Если ребенок не отвечает на вопросы, педагог просит его показать картинку, на которой нарисовано то, о чем педагог скажет. Если ребенок показал картинку верно, его просят повторить слова педагога о том, что нарисовано на картинке (уровень отраженной речи).

Анализируя речевую продукцию ребенка, педагог отмечает наличие различных частей речи, грамматических форм и конструкций высказывания ребенка, таких как:

- существительные;
- глаголы;
- прилагательные;
- прилагательные в сравнительной форме;
- прилагательные в превосходной степени;
- наречия;
- местоимения;
- союзы;
- предлоги;
- сложные предложения и конструкции.

Критерии оценки:

4 – ребенок использует 8 и более вышеуказанных фрагментов речи;

3 - ребенок использует -7 вышеуказанных фрагментов речи;

2 - ребенок использует 2-3 вышеуказанных фрагментов речи;

1 – собственно активная речь практически отсутствует, высказывания отраженные (повторяет сказанное педагогом).

Диагностический параметр 7: развитие мелкой моторики.

Методика № 7 («Переложил бусинки»).

Показатель: умение манипулировать мелкими предметами.

Материал: две коробочки, в одной из которых лежат бусинки маленького размера (около 5 мм), другая пустая.

Проведение исследования: педагог просит детей перекладывать бусинки по одной из одной коробочки в другую. Работу дети должны начать по команде «Начали!» педагога и закончить по команде «Стоп». Обязательное условие – перекладывать бусинки по одной. Если бусинка укатилась, доставать ее не надо, нужно брать следующую бусинку, т.к. работа ведется на время. Работа выполняется в течении 10 секунд.

Критерии оценки:

4 – за отведенное время ребенок сумел переложить более 20 бусинок;

3 - отведенное время ребенок сумел переложить 16-20 бусинок;

2 - отведенное время ребенок сумел переложить 10-15 бусинок;

1 - отведенное время ребенок сумел переложить менее 10 бусинок.

6. Список информационных источников

Нормативно-правовая база:

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Указ Президента Российской Федерации от 16.01.2025 № 28 «О проведении в Российской Федерации Года защитника Отечества»
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
6. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
15. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».
16. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/593 от 10.11.2023.

17. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/68 от 07.02.2025.

Список литературы и периодических изданий

1. Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Б.Ф. Курдюков, В.З. Яцык, Т.А. Банникова. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста. // Теория и практика физической культуры.научно-теоретический журнал№3 1999.
2. А. С. Галанов. Игры, которые лечат: проблемы первоклассников: пособие для работы с дошкольниками и младшими школьниками / А. С. Галанов. - М.: Просвещение, 2008. - 112с.
3. Дошкольное воспитание. Формирование мотивов двигательной активности. В. Шебеко.
4. И. В. Стародубцева, Е. А. Короткова. Умственное развитие старших дошкольников в процессе физического воспитания//научно-теоретический журнал Физическая культура. - 2005 - №3
5. А.В. Семенович. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте.
6. А.М. Доронин, Л.Е. Шевченко. Исследование сформированности произвольных двигательных и интеллектуальных навыков у старших дошкольников с задержкой психического развития.//www.adynet.ru
7. Зачем нужна школьная физкультура: Точка зрения психолога. Н.П. Локалова //Вопросы психологии 1989 с.107-112
8. А. С. Дворкин, Ю. К. Чернышенко. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3-6 лет средствами физического воспитания.//научно-теоретический журнал Физическая культура – 1997 - №2 с32-34
9. И. Резник. Создайте установку на успех.// Дошкольное воспитание.-2004.-№10 – с.54-60
10. Влияние двигательной активности на развитие психомоторных и познавательных способностей школьников //w.mirrabort.com
11. И. В. Стародубцева. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5-6 лет в процессе физического воспитания //w.mirrabort.com
12. Комплексная методика психомоторной коррекции. Под ред. А. В. Семенович. М., 1998.
13. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. М.: Просвещение, 1973.
14. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1979.
15. Журавлёва В.Н. Проектная деятельность младших дошкольников. Волгоград: Учитель, 2009.
16. Фопель К. С головы до пят. М.: Генезис, 2005.
17. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать метать. М.: Просвещение, 1983.
18. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.:»Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160с.
19. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ. Волгоград: Учитель, 2007.
20. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. М.: Просвещение, 1983.
21. Ленерт Г., Лахман И. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста. М.: Физкультура и спорт, 1973.
22. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005.
23. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб.: Речь, 2002.
24. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1978.
25. Кудрявцева Н.Г. Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными! Дополнительное образование и воспитание, 7/2006 с. 44-48.

26. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребёнка. Дошкольное воспитание, 5/2004 с. 66-72.
27. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребёнка. Дошкольное воспитание, 2/2004 с. 89-94.
28. Веселовская С.В. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий с элементами фитбол-гимнастики. Дошкольное образование 11/2002 с. 15-17.
29. Косарева Е. Речь, музыка, движение. Дошкольное воспитание, 4/2007 с. 75-79.
30. Харченко Т. Утренняя гимнастика для малышей. Дошкольное воспитание, 3/2006 с.62-65.
31. Подольская Е. Лечебная гимнастика. Дошкольное воспитание 3/2006 с.55-61.
32. Подольская Е. Лечебная гимнастика. Дошкольное воспитание 10/2006 с.65-69.
33. Сидорова Е. Принять правильную осанку! Дошкольное воспитание 10/2006 с.62-64.
34. Леонова Е., Тетенькина Е. Поможем себе! Дошкольное воспитание 3/2004 с. 51-53.
35. Галянт М. Пальчиковые игры. Дошкольное воспитание 1/2003 с. 51-53.
36. Рунова М. Приобщение детей к физической культуре. Дошкольное воспитание 10/2006 с. 52-61.
37. Шарманова С., Федорова А. Как снизить агрессивность детей. Дошкольное воспитание 8/2003 с. 55-62.
38. Гутникова Л. Весёлый паровозик. Дошкольное воспитание 5/2003 с. 64-66.
39. Сочеванова Е. Вспомним о ходьбе. Дошкольное воспитание 12/2006 с. 66-72.
40. Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика. Дошкольное воспитание 2/2007 с. 28-31.
41. Козлова Н.А. Подвижные игры и игровые упражнения для детей дошкольного возраста. Бюллетень 4/2003 с.33-38.
42. Погорелова Г.Г. Музыкально-игровая гимнастика. Музыкальный руководитель с. 37-38.
43. Брыскина Т. Спортивный комплекс в ДОУ и дома. Обруч 5/2000 с.14-17.
44. Кузнецова О. Классики! Обруч 5/2000 с.23-24.
45. Храмцов П.Ортопедия и стресс. Обруч 5/2000 с.35-36.
46. Сиротюк А. Детская гиперактивность: причины, рекомендации.
47. Пасечник Л. Тревожный ребёнок. Дошкольное воспитание 10/
48. Постоева Л., Лукина Г. Поможем справиться с тревожностью. Дошкольное воспитание
49. Подольская Е. Лечебная гимнастика. Дошкольное воспитание 10/ с.65-69.
50. Подольская Е. Лечебная гимнастика. Дошкольное воспитание

Конспект занятия №38

Цель: развитие внимания, физических качеств и двигательных умений при работе с фитболом, коммуникативных способностей.

Задачи:

1. стимулировать энергообеспечение психических процессов
2. устранять локальные мышечные зажимы
3. развивать концентрацию внимания
4. развивать двигательные умения при работе с фитболом
5. способствовать формированию сложнокоординированной двигательной программы
6. развивать коммуникативные способности
7. обучать навыкам релаксации по представлению

Ход занятия:

1. Приветствие с мячом (штандер).

Дети становятся в круг, педагог с мячом в середину. Педагог приветствует ребёнка, бросая мяч вверх. Ребёнок ловит мяч, педагог занимает его место. Поймавший мяч ребёнок, встаёт в середине круга, бросает мяч вверх и приветствует любого, из стоящих в кругу. Тот, чьё имя назвали, ловит мяч и встаёт в середину круга. Его место занимает тот, кто бросал мяч. Игра продолжается.

Дети, стоя в кругу, берутся за руки, закрывают глаза. Звучат звуки морского прибора.

- Что вы представляете, слушая эти звуки? (ответы детей).

- На чём можно плыть по морю? (ответы детей).

- Мы отправимся в морское путешествие! Для этого построим кораблик из верёвок. Из самой длинной верёвки построим корпус корабля. Теперь каждый из вас возьмёт верёвочку. Вместе построим мачту и парус.

2. Стимулирующие упражнения (локальный массаж).

- Как называются люди, которые плавают на кораблях? (моряки)

- А во что они одеты? (тельняшки). Показать картинку.

- Мы команда моряков. Надеть всем тельняшки!

- Массаж по горизонтальным линиям на груди и спине шариками Су-джок.

- Снимем бескозырки и причешем волосы.

- Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

- К вам на правое плечо сел попугай, посмотрим на него.

- Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же – с левым плечом правой рукой.

- Скоро состоится отплытие. Сверим наши часы.

- Ребенок располагает, свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5-10 хлопков с интервалом около 1с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони. Затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

- Нам предстоит подготовить корабль к плаванию. Наводим порядок. Моем палубу, а по морскому – драим её.

- Если поднимаю синий флажок, то драим палубу, если красный, то чистим щеткой.

Звучит музыкальный фрагмент.

- Стимулирующий массаж стопы с массажерами и ковриками для ног.

На ковре по кругу расположены деревянные массажеры для ног (внутренний круг) и резиновые массажные коврики (внешний круг). Дети двигаются под музыку между внутренним и внешним кругами. При поднятии синего флажка дети выполняют массаж ног на резиновых ковриках. По сигналу колокольчика продолжают движение. При поднятии красного - на деревянных массажерах.

3. Упражнения на снятие локальных мышечных зажимов (разминка).

- А теперь все матросы, становитесь на зарядку. Выполняется комплекс разминочных упражнений.

- «Упрямая шея». Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично – ладони на лоб.
- «Разминаем плечи». Ноги на ширине плеч, руки расслаблены. Все внимание – на мышцах плечевого пояса, на плечевых суставах, на ощущении их растягивания и расслабления: 1) выполнить контрастное напряжение и расслабление плеч; 2) плечи поднять и опустить, отвести назад, затем вперед – одновременно и попеременно; 3) вращать плечами вперед и назад – одновременно и попеременно, не прогибая и прогибая спину назад и вперед.
- «Наклоны головы». Сесть или встать прямо. В медленном темпе достать подбородком до груди, затылком до спины, положить ухо на правое плечо, затем – на левое (при этом важно, чтобы плечи и позвоночник оставались прямыми). Медленно поворачивать голову направо, налево.
- «Замок». Сложить руки в «замок» и тянуть их: 1) вверх, вниз, в стороны; прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке тянуть вверх; 2) взять правой рукой левый локоть и тянуть его вправо, то же – с левой рукой; 3) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же – по одной паре пальцев.
- «Рывки». Руками совершать рывки в стороны, вверх – вниз (бросать руки в разных направлениях).
- «Велосипед». Лежа или сидя имитировать езду на велосипеде (свободно, с усилием, с сопротивлением).
- «Перекаты». Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Выполняются перекаты с носков на пятки, затем - с наружных на внутренние поверхности стоп и обратно. После этого ребенок переходит к следующим движениям: левая нога начинает перекаты с пятки, а правая – с носка.

4. Игра для развития внимания.

- Нашей команде необходимо погрузить на корабль предметы, без которых плавание будет

невозможно.

В определённом месте комнаты педагог выкладывает геометрические фигуры, а напротив них картинки с предметами: бинокль, компас, флаг, бочка, посуда, продукты, карты, книги. Каждому ребёнку предлагается занять место около заданной геометрической фигуры. Например:

- Маша подойди к большому, красному кругу.

Затем детям выдаются верёвочки, и предлагается соединить свою фигуру с заданным предметом на противоположной стороне. Когда дети оказались на противоположной стороне около своих предметов, они меняются друг с другом местами. После этого каждому ребёнку даётся задание проследить глазами, к какой геометрической фигуре ведёт верёвочка от предмета рядом с которым он теперь стоит, например:

- Саша, посмотри глазками и определи по ниточке, к какой геометрической фигуре ты придёшь от своего предмета? (ответ ребёнка)

- Проверь себя. Возьми картинку с флагом. Пройди по верёвочке. Ты верно сделал? Положи свою картинку в корабельный сундук.

Если ребёнок, проведя глазами по ниточке, сделал ошибку, ему предлагается пройти по верёвочке и назвать фигуру на месте.

5. Упражнения с фитболом и флажками «Сигнальщики».

- Дадим сигнал на берег о готовности к отплытию. Слушай мою команду! Садимся по местам (на фитболы), берём флажки и повторяем движения за мной.

- наклоны головой вперед-назад и вправо-влево;
- повороты головы вправо-влево;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- поднятие и опускание плеч;
- круговые вращения руками вперед и назад;
- скольжение руками по поверхности фитбола;
- сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- наклоны туловища вправо-влево;
- повороты туловища направо-налево;
- по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

6. - Команда к отплытию готова! Счастливого пути! Семь футов под килем!

Игра-песня с фитболом для формирования сложнокоординированной двигательной программы «Белые кораблики».

Автор текста (слов): Яхнин Л. Композитор (музыка): Шаинский В.

Педагог разучивает с детьми серию движений под музыку.

7. Игра для развития коммуникативных способностей.

- Ребята, на нашем корабле закончились запасы питьевой воды. Морскую воду пить нельзя, она солёная. Нам нужна пресная - питьевая вода. Спускаем шлюпку - лодку на воду плывём на остров.

Дети садятся на ковёр друг за другом, берутся за локти, двигаются вперёд-назад под счёт.

- Вот мы и на острове. (Дети встают в большой обруч).

- Пополнив запасы воды, мы решили искупаться. Пока звучит музыка, мы плаваем (имитация движений пловца), как только музыка закончилась, возвращаемся на остров.

Игра проводится под песню «Чунга-Чанга».

Автор текста (слов): Энтин Ю. Композитор (музыка): Шаинский В.

Оказавшись на острове, дети вытирают друг друга полотенцами. (Делают ладошками массажные движения по спинкам друг друга).

Во время третьего музыкального фрагмента педагог меняет обруч на другой, среднего размера и другой по цвету.

- Ой, наш остров изменился! Что с ним произошло? (ответы детей).

Во время четвертого музыкального фрагмента педагог меняет обруч на самый маленький по размеру и другой по цвету.

8. Упражнение для формирования навыков саморегуляции мышечного тонуса по представлению.

- Наступил вечер, мы много трудились и очень устали. Пришла пора нам отдохнуть. Умыли лицо, уши, шею, руки до локтя (элементы самомассажа) и легли отдохнуть на коврик.

Посмотрите на звёздное небо. (В комнате выключается свет, даётся подсветка на зеркальный шар под потолком с помощью фонарика - получается эффект звездного неба.)

Закройте глаза. Сделаем три глубоких вдоха и выдоха.

Представьте, что вы спите. Во сне вы смотрите на небо, по которому плывут легкие белые облака. Вот одно из них спустилось к вам. Почувствуйте, какое оно мягкое пушистое. Ваши руки, голова, туловище, ноги удобно расположились на облаке. Облако плавно поднимается вверх, всё выше и выше. И вот вы уже высоко в небе. Легкий ветерок овеивает ваше лицо, волосы, тело, руки, ноги. Вы расслаблены, не хотите двигаться, лежите и отдыхаете. Вот облако опускается все ниже и ниже, вот оно коснулось земли. Ваше путешествие закончилось. Помашите облаку, попрощайтесь с ним. Потянитесь, улыбнитесь и откройте глаза.

Занятие завершается подведением итогов. Педагог спрашивает, что дети делали на занятии, что им больше всего понравилось. Выполняется ритуал прощания: дети встают в круг, протягивают в середину руку, складывают ладошки друг на друга. Произносится слово «До свидания!»