

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 3
От 27 » августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач СПб ГБУЗ
«Детский санаторий
«Солнечное»
Н.П.Лаврик
Приказ № 752/кл
От: «27» августа 2018 г.



ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кружок «Мой Компьютер»

Санкт-Петербургского государственного бюджетного
учреждения здравоохранения «Детский санаторий «Солнечное»
На 2018-2019 учебный год

Срок реализации: 1 год

2018 год

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1. пояснительная записка;
- 1.2. цели и задачи реализуемой программы;
- 1.3. актуальность программы;
- 1.4. функции дополнительного образования;
- 1.5. планируемые результаты освоения программы.

2. Содержательный раздел

- 2.1. содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка; предмет дополнительного образования;
- 2.2. условия реализации программы дополнительного образования;
- 2.3. возраст обучающихся;
- 2.4. контроль результатов обучения;
- 2.5. ФГОС о поддержке инициативности и самостоятельности;

3. Организационный раздел

- 3.1. психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка;
- 3.2. организация развивающей предметно-пространственной среды;
- 3.3. материально-техническое обеспечение программы;
- 3.4. кадровые условия реализации программы;
- 3.5. календарный учебный график;
- 3.6. учебный план;
- 3.7. ожидаемые результаты и критерии оценки ожидаемых результатов;
- 3.8. Порядок согласования и утверждения образовательной программы;
- 3.9. перечень литературных источников.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" существует отдельный вид образования - дополнительное. Оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительное образование детей и взрослых - целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека, государства. Основное предназначение дополнительного образования - удовлетворение многообразных потребностей детей в познании и общении, которые далеко не всегда могут быть реализованы в рамках предметного обучения в школе. Дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. Основу современного дополнительного образования детей, и это существенно отличает его от традиционной внешкольной работы, составляет масштабный образовательный блок. Здесь обучение детей осуществляется на основе образовательных программ, разработанных, как правило, самими педагогами.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Основная программа дополнительного образования кружка «Мой компьютер» для средней общеобразовательной школы СПб ГБУЗ «Детский санаторий «Солнечное» составлена на основании:

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция о правах ребенка;
- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ (редакция от 03.08.2018г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- федерального компонента государственного образовательного стандарта базового уровня общего образования, утверждённого приказом МО РФ № 1312 от 09.03.2004 г.;
- Послание Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 12 декабря 2012 года.
- Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 7 мая 2012 года № 599.
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148-р.
- Концепция развития дополнительного образования.
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- основной образовательной программы основного начального образования СПб ГБУЗ «Детский санаторий «Солнечное» на 2016-2017 учебный год.

1.2 Цели и задачи дополнительного образования

Основная **цель** дополнительного образования детей: обеспечение прав личности на развитие и самореализацию, расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей и их семей, обеспечение общественной солидарности.

Основные **задачи** дополнительного образования детей: увеличение охвата детей услугами дополнительного образования; повышение качества дополнительного образования; обновление содержания дополнительного образования в соответствии с задачами развития государства, интересами детей и потребностями семьи, изменениями технологического и социального уклада.

Принципы дополнительного образования

Дополнительное образование опирается на следующие приоритетные принципы:

1. Свободный выбор ребенком видов и сфер деятельности.
2. Ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка.
3. Возможность свободного самоопределения и самореализации ребенка.
4. Единство обучения, воспитания, развития.
5. Реализация практико-деятельностной основы образовательного процесса.

1.3 Актуальность программы

В условиях дополнительного образования дети могут развивать свой творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу и получают возможность полноценной организации свободного времени.

Школьное дополнительное образование оказывает существенное воспитательное воздействие на учащихся: оно способствует возникновению у ребенка потребности в

саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость обучающихся после уроков содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Сегодня дополнительное образование детей – реально действующая подсистема образования. Деятельность системы дополнительного образования регламентируется образовательными программами, разработанными педагогами на основе государственных стандартов, на основании требований Министерства образования Российской Федерации к содержанию и оформлению программ дополнительного образования.

1.4 Функции дополнительного образования

Система дополнительного образования осуществляет 5 исключительно важных функций:

1. Функция социализации
2. Развивающая функция
3. Обучающая функция
4. Воспитательная функция
5. Социокультурная функция

1.5 Планируемые результаты освоения программ дополнительного образования детей

Основными результатами освоения Программы будут:

1. Расширение возможностей для наиболее полного удовлетворения потребностей и интересов учащихся, выявление одарённых детей и формирование мотивации успеха.
2. Повышение роли дополнительного образования в деятельности школы.
3. Вовлечение в различные виды деятельности большего количества учащихся.
4. Снижение роста негативных проявлений среди несовершеннолетних.
5. Укрепление здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни.
6. Обеспечение социальной защиты, поддержки и адаптации детей к жизни в обществе.
7. Воспитание у детей гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, природе, семье.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, предмет дополнительного образования

- Предметом деятельности дополнительного образования школы является:
- организация учебного процесса дополнительного образования, в соответствии с действующей программой кружка «Мой компьютер»;

- реализация образовательных программ, направленных на техническое образование подрастающего поколения в системе дополнительного образования;

2.2 Условия реализации программы дополнительного образования

Количество учебных групп, численный состав кружка «Мой компьютер», количество часов занятий в неделю регламентируется учебным планом из расчета норм бюджетного финансирования. Режим занятий определяется дополнительными общеобразовательными программами в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами. Расписание занятий составляется в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами. Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся в дни, свободные от процесса основного школьного обучения. Продолжительность для обучающихся младшего школьного возраста – 30 минут. После каждого занятия предусмотрен короткий перерыв 5 минут. Строгих условий набора обучающихся в отделение дополнительного образования детей нет. В группы записываются все желающие

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Наполняемость групп: 8-10 человек. В программе дополнительного образования предусмотрены творческие отчеты о проделанной работе. Это могут быть различные работы, выполненные самостоятельно на ПК под руководством педагога дополнительного образования. Учебный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в кабинете информатики.

2.3 Возраст обучающихся

Программа дополнительного образования детей предназначена для детей 8-10 лет. В образовательное пространство отделения дополнительного образования детей включены дети, находящиеся в различных трудных жизненных ситуациях, дети из многодетных семей, опекаемые, дети с ограниченными возможностями здоровья. В проведении занятий совместно с детьми могут участвовать родители (законные представители) без включения их в списочный состав учебных групп при наличии согласия педагога - руководителя детского объединения.

2.4 Контроль результатов обучения

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
<i>Вводный</i>	Собеседование, тестирование.	Начало смены
Итоговый	Показ творческих работ, выставка творческих работ, конкурс.	Конец смены

Программа дополнительного образования создана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом меж предметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников. Содержание образовательной программы по дополнительному образованию соответствует

достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям. На занятиях преподаватели используют современные образовательные технологии, которые отражены в принципах: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности.

Содержание образовательной программы направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия обучающегося;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка; взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Приложением к данной Программе является рабочая программа.

2.5 ФГОС о поддержке инициативности и самостоятельности

В Конституции Российской Федерации, в «Концепции модернизации российского образования», в Законе Российской Федерации «Об образовании в РФ» и других нормативных документах Российской Федерации сформулирован социальный заказ государства системе образования: воспитание инициативного, ответственного человека, готового самостоятельно принимать решения в ситуации выбора.

Главный принцип самостоятельной деятельности: поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Необходимо стремиться к поддержке разнообразия детства, сохранению уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. (п. 1.2. ФГОС ДО).

Необходимым условием развития инициативного поведения ребенка, позитивной свободы и самостоятельности является воспитание на принципах любви, понимания, терпимости и упорядоченности деятельности.

Инициативный ребенок должен уметь реализовать свою деятельность творчески, проявлять познавательную активность. Новизна продукта детской деятельности имеет субъективное, но чрезвычайно важное значение для развития личности ребенка. Развитие творчества зависит от уровня развития когнитивной сферы, уровня развития творческой инициативы, произвольности деятельности и поведения, свободы деятельности, предоставляемой ребенку, а также широты его ориентировки в окружающем мире и его осведомленности.

Итак, для инициативной личности характерно:

- произвольность поведения;
- самостоятельность;
- развитая эмоционально-волевая сфера;
- инициатива в различных видах деятельности;
- стремление к самореализации;
- общительность;
- творческий подход к деятельности;
- высокий уровень умственных способностей;
- познавательная активность.

Инициативная личность развивается в деятельности. А так как ведущая деятельность дошкольного возраста - игра, то, чем выше уровень развития творческой инициативы, тем разнообразнее игровая деятельность, а следовательно, и динамичнее развитие личности.

Способы развития инициативности:

1. Давать простые задания, поручения (снимать Страх "не справлюсь", создание ситуаций успеха), развивать у детей инициативу.

2. Давать задания интересные или такие, в которых у человека есть личный интерес что-то делать.
3. Поддерживать инициативы (быть готовым платить за ошибки и неудачи). Научить адекватно реагировать на собственные ошибки.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами: Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, т. е. сравнение сегодняшних достижений ребенка с его вчерашними достижениями, стимулирование самооценки. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности; Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, т. е. деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей и предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда Организации (далее – РППС) должна соответствовать требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям (см. раздел 3.7. Перечень нормативно-методических документов). РППС в Организации должна обеспечивать реализацию основной образовательной программы, разработанную с учетом Программы.

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями Организации, прилегающими и другими территориями, предназначенными для реализации Программы), материалами, оборудованием и средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития. В соответствии со Стандартом возможны разные варианты создания РППС при условии учета целей и принципов Программы. В соответствии с ФГОС ДО РППС Организации должна обеспечивать и гарантировать: -охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, проявление уважения к их человеческому достоинству к их чувствам и потребностям, формирования и поддержки положительную самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с

другом и в коллективной работе;

-максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, группы и прилегающей территории, приспособленной для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

-построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения, как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

-создание условия для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования профессиональное развитие педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;

-открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки по вопросам образования детей, воспитания, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

-построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированной на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

-создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

3.3 Материально-техническое обеспечение программы

РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующие функции. Среда должна быть не только развивающей, но и развивающейся. Предметно-пространственная среда Организации должна обеспечивать возможность реализации разных видов детской активности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, конструирования, восприятия произведений словесного, музыкального и изобразительного творчества, продуктивной деятельности и пр. в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

При проектировании пространства внутренних помещений Организации, прилегающих территорий, предназначенных для реализации Программы (далее Территорий Организации), наполнении их мебелью, средствами обучения, материалами и другими компонентами необходимо руководствоваться следующими принципами формирования среды: РППС Организации создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

Для выполнения этой задачи РППС должна быть: содержательно-насыщенной – включать средства обучения (в том числе технические), материалы (в том числе расходные), которые позволяют обеспечить познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей; двигательную активность;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей;

трансформируемой – обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;

безопасной – все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

В групповых и других помещениях, предназначенных для образовательной деятельности детей, создаются условия для общения и совместной деятельности детей как со взрослыми, так и со сверстниками в разных групповых сочетаниях. Дети должны иметь возможность собираться для игр и занятий всей группой вместе, а также объединяться в малые группы в соответствии с их интересами.

Группы дополнительного образования занимаются в кабинетах, компьютерном классе, изостудии, актовом зале, спортивном и тренажерном залах и других помещениях СПб ГБУЗ «Детский санаторий «Солнечное». Материалы, инструменты и другое необходимое оборудование имеется и приобретается за счет бюджетных средств.

3.4 Кадровые условия реализации программы

Программу дополнительного образования «Мой компьютер» реализует учитель первой квалификационной категории Диголь Виктория Игоревна, образование – высшее, стаж работы по специальности -18 лет.

3.5 Календарный учебный график

<i>Название кружка, студии</i>	<i>ФИО педагога</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Дни недели, время занятий</i>	<i>Общее количество часов за год</i>	<i>Общее количество детей, посетивших занятия</i>
Кружок «Мой компьютер»	Диголь Виктория Игоревна	9	суббота 10.00-14.00 воскресенье 10.00-15.00	324	320

3.6 Учебный план

В современном обществе, где знания, уровень интеллектуального развития человека становятся главным стратегическим ресурсом и важнейшим фактором развития экономики, значительно повышается статус образования, предъявляются новые требования к его уровню и качеству. Это обуславливает необходимость использования компетентностного подхода к формированию целей и оценке достижений учащихся.

Компетенции формируются в процессе обучения не только в школе, но и под воздействием окружающей среды, то есть в рамках формального, неформального и неформального образования.

В решении данной задачи немаловажную роль приобретает система дополнительного образования детей, которая по праву рассматривается как составляющая единого образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе; представляет собой инновационную сферу вариативного обучения и учения, воспитания и самовоспитания, развития и саморазвития, взросления и социализации, содействующая процессу формирования ключевых компетенций учащихся.

- Учебный план разработан с учетом приоритетных направлений развития Российского образования, составлен в соответствии со статьями 15 и 26 Закона РФ «Об образовании», Уставом СПб ГБУЗ «Детский санаторий «Солнечное». При составлении данного учебного плана учитывались Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

Цель учебного плана – развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству.

Задачи учебного плана:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- организация содержательного досуга.

3.7 Ожидаемые результаты и критерии оценки ожидаемых результатов

Обучающиеся, прошедшие обучение в объединениях дополнительного образования, должны:

- обладать способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;
- знать особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека и человечества, отдельных народов, культурологические основы социальных явлений и традиций;
- уметь самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, преобразовывать, сохранять и передавать ее;
- уметь применять коммуникативные навыки, необходимые для общения в учебной, повседневной-бытовой, деловой сферах, сферах досуга и развлечения;
- овладеть способами духовного и интеллектуального саморазвития;
- овладеть способами деятельности в собственных интересах и возможностях с точки зрения здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

1. Качественная модернизация организации образовательно-воспитательного процесса школы:

- наличие дополнительных образовательных программ, отвечающих современным требованиям в оформлении и содержании, а также социальному заказу;
- высокий уровень профессиональной компетентности педагогов;
- использование активных форм обучения;

- наличие комфортного психологического климата единой образовательно-воспитательной среды школы;
- наличие количества призеров в различных направлениях деятельности на мероприятиях разного уровня.

2.Расширение социального опыта обучающихся для укрепления их профессиональных предпочтений:

- наличие у обучающихся устойчивого познавательного интереса к выбранному виду творчества;
- сформированность представлений о возможном выборе профессии;

Ожидаемые результаты реализации данной образовательной программы :

- личность со сформированной гражданской позицией – осознающая собственную принадлежность к географическому, культурному сообществу – Российской Федерации, понимающая и принимающая свою страну; относящаяся с уважением к истории, традициям и гражданам своей страны;
- личность с устойчивой мотивацией и потребностью и саморазвитию, познанию и творчеству;
- личность, готовая к осуществлению деятельности во взрослом социуме, социализированная и адекватная;
- личность, ориентированная на абсолютные человеческие ценности.

Управление реализацией образовательных программ осуществляется в учреждении через мониторинг:

- контроль за выполнением учебно-тематического плана;
- сохранность контингента;
- качество преподавания;
- качество учебно-воспитательного процесса;
- результативность обучающихся.

Контроль за реализацией данной образовательной программы предполагается осуществлять через проведение текущего мониторинга с последующими анализом и коррекцией.

Анализ эффективности учебно-воспитательной деятельности осуществляется через следующие организационно-педагогические формы: педагогические советы, совещания, собеседования.

3.8 Порядок согласования и утверждения образовательной (общеразвивающей) программы

Поскольку дополнительная образовательная программа является нормативно- правовым документом, дающим право ее реализации в образовательном процессе, то после соответствующей проверки (самоанализа, самооценки по утвержденным параметрам) ее необходимо утвердить в определенном порядке. Работа по утверждению образовательной программы проходит следующие этапы:

- Обсуждение программы на заседании методического объединения, в ходе которого анализируется и оценивается качество представленного документа по принятым параметрам, устанавливается ее соответствие Уставу, действующим федеральным и региональным нормативным правовым документам, социальному запросу учащихся и их родителей.
- Решение о согласовании дополнительной образовательной программы на заседании МО заносится в протокол. Решение МО является основанием для утверждения

приказом директора дополнительной образовательной программы в качестве учрежденческого нормативного документа.

- Только после утверждения программы приказом директора она может считаться полноценным нормативным документом, предназначенным для реализации в детском объединении учреждения.

3.9 Перечень литературных источников

- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 г., утвержденная Указом Президента РФ от 01.06. 2012 г №761
- Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008г. № 1662-р)
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 февраля 2012 г. N 107 г. Москва "Об утверждении Порядка приема граждан в общеобразовательные учреждения"
- Письмо Минобрнауки РФ от 27 июня 2003 г. №28-51-513 /16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 31.01.2008 года № 03-133 «О внедрении различных моделей обеспечения равных стартовых возможностей получения общего образования для детей из разных социальных групп и слоев населения»
- Фомина А. Б. Клубы по интересам и их роль в воспитании детей // Дополнительное образование. 2004 N 7. - С. 9-14
- Волохов А. В. Историко-педагогический анализ подходов к организации деятельности детских общественных объединений // Дополнительное образование. – 2004. - N 3. - С. 9-13.
- Соломатина Т. Б. Социально-педагогические инициативы в деятельности учреждений дополнительного образования детей // Наука и школа. - 2008. - N 2. - С. 37-39.
- Буданова Г. П. 90 лет государственной системе дополнительного образования детей // Вестник образования России. - 2008. - N 13. - С. 27-39.
- Российская Федерация, Об итогах Всероссийского форума, посвященного юбилею системы дополнительного (внешкольного) образования детей. письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2008 г. N 06-1683 // Вестник образования России. - 2009. - N 4. - С. 65-67.
- Петренко О. Л. Открытая школа С. Т. Шацкого // Дополнительное образование и воспитание. - 2009. - N 3. - С. 51-55
- Куприянов Б. В. Педагог ДО: анатомия профессиональной деятельности // Дополнительное образование и воспитание. - 2010. - N 1. - С. 10-13.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ В КОМПЬЮТЕРНОМ КЛАССЕ.

Общие положения:

- К работе в компьютерном классе допускаются лица, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.
- Работа учащихся в компьютерном классе разрешается только в присутствии преподавателя (инженера, лаборанта).
- Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения преподавателя.
- Во время перемен между уроками проводится обязательное проветривание компьютерного кабинета с обязательным выходом учащихся из класса.
- Помните, что каждый учащийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

Перед началом работы необходимо:

- Убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте;
- Разместить на столе тетради, учебные пособия так, чтобы они не мешали работе на компьютере;
- Принять правильную рабочую позу.
- Посмотреть на индикатор монитора и системного блока и определить, включён или выключен компьютер. Переместите мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии или включить монитор, если он был выключен.

При работе в компьютерном классе категорически запрещается:

- Находиться в классе в верхней одежде;
- Класть одежду и сумки на столы;
- Находиться в классе с напитками и едой;
- Располагаться сбоку или сзади от включенного монитора;
- Присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки;
- Передвигать компьютеры и мониторы;
- Открывать системный блок;
- Включать и выключать компьютеры самостоятельно.
- Пытаться самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры;
- Перекрывать вентиляционные отверстия на системном блоке и мониторе;
- Ударять по клавиатуре, нажимать бесцельно на клавиши;
- Класть книги, тетради и другие вещи на клавиатуру, монитор и системный блок;
- Удалять и перемещать чужие файлы;
- Приносить и запускать компьютерные игры.

Находясь в компьютерном классе, учащиеся обязаны:

- Соблюдать тишину и порядок;
- Выполнять требования преподавателя и лаборанта;
- Находясь в сети работать только под своим именем и паролем;
- Соблюдать режим работы (согласно п. 9.4.2. Санитарных правил и норм);

- При появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появления боли в пальцах и кистях рук, усиления сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем преподавателю и обратиться к врачу;
- После окончания работы завершить все активные программы и корректно выключить компьютер;
- Оставить рабочее место чистым.

Работая за компьютером, необходимо соблюдать правила:

- Расстояние от экрана до глаз – 70 – 80 см (расстояние вытянутой руки);
- Вертикально прямая спина;
- Плечи опущены и расслаблены;
- Ноги на полу и не скрещены;
- Локти, запястья и кисти рук на одном уровне;
- Локтевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы под прямым углом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При появлении программных ошибок или сбоях оборудования учащийся должен немедленно обратиться к преподавателю (лаборанту).
- При появлении запаха гари, необычного звука немедленно прекратить работу, и сообщить преподавателю (лаборанту).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Комплексы упражнений при работе за компьютером.

Комплексы упражнений для проведения физкультминуток, для снятия напряжения рук, шеи, туловища и глаз.

1. Упражнения при утомлении, для глаз, для головы и шеи, для рук, для туловища.
2. Комплексы упражнений для глаз. Приложение 16 (рекомендуемое) СанПиН 2.2.2.542-96
3. Комплексы упражнений физкультурных минуток. Приложение 17 (рекомендуемое) СанПиН 2.2.2.542-96
4. Комплексы упражнений физкультурных пауз. Приложение 18 (рекомендуемое) СанПиН 2.2.2.542-96
5. Примерный комплекс упражнений для глаз.

Упражнения при утомлении.

Эффект: расслабление тела, снятие нервного напряжения, восстановление нормального ритма дыхания.

Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 с. Прodelать 5-10 раз.

Откинуться на спинку кресла, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15 с.

Выпрямить спину, теле расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.

Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 10-15 с. Прodelать упражнение 2-4 раза.

Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на середину живота. Закрыть глаза и глубоко вздохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько возможно). Медленно выдохнуть через рот (полностью). Прodelать упражнение 4 раза (если не возникнет головокружение).

Упражнения для глаз.

Закрыть глаза, расслабить мышцы лба. медленно с напряжением сместить глазные яблоки в крайне левое положение, через 1-2 с так же перевести взгляд вправо. Прodelать 10 раз. Следить за тем, чтобы веки не подрагивали. Не щуриться.

Эффект: расслабление и укрепление глазных мышц, избавление от боли в глазах.

Моргать в течении 1-2 мин.

с напряжением закрывать на 3-5 с попеременно один и другой глаз.

В течении 10 с несколько раз сильно зажмуриться .

В течении 10 с менять направление взгляда: прямо, вправо, влево, вверх, вниз.

Потереть ладони одну о другую, чтобы появилось ощущение тепла. Прикрыть ладонями глаза, скрестив пальцы в центре лба. Полностью исключить доступ света. На глаза и веки не нажимать. Расслабиться, дышать свободно. Побыть в таком положении 2 мин.

Эффект: химическое восстановление рецепторов глаз, расслабление глазных мышц, улучшение кровообращения в зрительно аппарате, избавление от ощущения усталости глаз.

Упражнения для головы и шеи.

Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц.

Надавливая пальцами на затылок в течении 10 с делать вращательные движения вправо, затем влево.

Эффект: расслабление мышц шее и лица.

Закрыть глаза и сделать глубокий вдох. На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох. Прodelать 3 раза влево, затем 3 раза вправо.

Эффект: расслабление мышц головы, шеи и плечевого пояса.

Упражнения для рук.

В положении сидя или стоя расположить руки перед лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья. Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим (начинать с мизинцев). Большие пальцы окажутся сверху. Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они "посмотрели" друг на друга. Движение - только в запястьях, локти не подвижны. Разжать кулаки, расслабить кисти. Прodelать упражнение еще несколько раз.

Эффект: снятие напряжения в кистях и запястьях.

В положении сидя или стоя опустить руки вдоль тела. Расслабить их. Сделать глубокий вдох и на медленном выдохе в течение 10-15 с слегка потрясти руками. Прodelать так несколько раз.

Эффект: избавление от усталости рук.

Сцепить пальцы, соединить ладони и приподнять локти. Поворачивать кисти то пальцами внутрь (к груди), то наружу. Прodelать несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.

Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы.

Широко расставить пальцы на напрячь кисти на 5-7 с, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7 с, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями. Прodelать упражнение несколько раз.

Упражнения для туловища.

Эффект: расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения.

Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Прodelать 3-5 раз.

Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Прodelать 15 раз.

Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 с. Выпрямиться и расслабиться. Прodelать упражнение 3-5 раз.

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Прodelать так 10-20 раз.

Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев рук, плеч, спины и снова - глубокий вдох.

На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель. Опустить голову, расслабиться. Вдох - и на выдохе выпрямиться. Прodelать упражнение 3 раза.

Источник: Пособие по безопасной работе на персональных компьютерах, разработчик В.К. Шумилин.

Санитарные правила и нормы СанПиН 2.2.2.542-96

Приложение 16 (рекомендуемое) Комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1.

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Вариант 2.

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 3.

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

Санитарные правила и нормы СанПиН 2.2.2.542-96

Приложение 17 (рекомендуемое) Комплексы упражнений физкультурных минуток

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

1. ФМ общего воздействия

1. И.п - о.с. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед., 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.
3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. ФМ общего воздействия

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3 - 4 - то же, но круги наружу. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1 - 3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1 - 4 - то же влево. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3. ФМ общего воздействия

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - руки назад. 2 - 3 - руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Дыхание не задерживать.

4. ФМ общего воздействия

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

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.
3. И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

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

1. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3 - 4 - руки расслаблены вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
3. И.п. - сидя на стуле. 1 - 2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3 - 4 - то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п. То же налево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. - сидя на стуле, руки на поясе. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 - движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. - сидя на стуле. 1 - голову наклонить вправо. 2 и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1 - 3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

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

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

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

1. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

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

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

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 4 - четыре последовательных круга руками назад. 5 - 8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

2. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

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

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

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

3. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

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

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

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

4. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3

- "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

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

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

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног:

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

1. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3

- 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

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

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону.

4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

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

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

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

3. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

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

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

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

4. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо. 1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево.

2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

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

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

Приложение 18 (рекомендуемое) Комплексы упражнений физкультурных пауз

Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Физкультурная пауза 1.

Ходьба на месте 20 - 30 секунд. Темп средний. 1. Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.) 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху, 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1 - 3 наклон назад, руки за спину. 3 - 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

4. И.п. - руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - присесть, руки вверх. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

Физкультурная пауза 2

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний. 1. И.п. - о.с. Руки за голову. 1 - 2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3 - 4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - шаг вправо, руки в стороны. 2 - повернуть кисти ладонями вверх. 3 - приставить левую ногу, руки вверх. 4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5 - 8 - то же влево. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 - и.п. 3 - 4 то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1 - 3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 - переменить положение ног. 5 - 7 - то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4 - 6 раз. Перейти на ходьбу 20 - 25 с. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь пошире. 1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2 - 3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 - и.п. 5 - 8 - то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад. 2 - и.п. 3 - 4 - то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 - руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

Физкультурная пауза 3

1. Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний. 1. И.п. - о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2 - то же левой и руки вверх, встать на носки. 3 - 4

- руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 - выпрямиться. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
4. И.п. - о.с. 1 - 2 - присед, колени врозь, руки вперед. 3 - 4 - встать, правую руку вверх, левую за голову. 5 - 8 - то же, но правую за голову. Повторить 6 - 10 раз. Темп медленный.
5. И.п.- о.с. 1 - выпад влево, руки в стороны. 2 - 3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
6. И.п. - правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 - мах правой ногой вперед. 2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6 - 8 махов каждой ногой. Темп средний.
7. И.п. - о.с. 1 - 2 - правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3 - 4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5 - 8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

Примерный комплекс упражнений для глаз:

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.