

**Общество с ограниченной ответственностью
«Искусство жизни»**

Утверждаю

Президент

ООО «Искусство жизни»



Поронова Т. М.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Золотые ключики всестороннего развития

(наименование программы)

Дети 8-12 лет

(целевая аудитория с указанием возраста)

Москва – 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**
- 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 4. РАЗРАБОТЧИКИ (СОЗДАТЕЛИ) ПРОГРАММЫ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (далее — образовательная программа) осуществляется в соответствии с:

- 1) Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- 2) Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
- 3) Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р;
- 4) Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467;
- 5) Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629;
- 6) СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

1.2 Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Образовательная программа дополнительного образования детей младшего школьного возраста «**Золотые ключики всестороннего развития**» является модульной и имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

1.3 Актуальность и целесообразность программы

Формирование гармоничной личности ребёнка – одна из наиболее важных задач педагогической науки на современном этапе. Наиболее эффективное для этого средство – просветительская, физкультурно-оздоровительная деятельность. Здоровый и устойчивый к внешним нагрузкам ребенок проявляет

эмоции радости, процесс подготовки способствует воспитанию у ребенка чувства гордости и удовлетворения результатами своего труда. Программа направлена на формирование у ребенка ответственности за свои поступки, командную работу, выносливость в выполнении физических и дыхательных упражнений, знакомство детей с различными видами и техниками движения, контакт с детьми своего возраста.

Физическая подготовка является одним из важнейших средств познания мира и развития знаний эстетического воспитания, так как оно связано с самостоятельной практической и творческой деятельностью ребенка. В процессе реализации программы у ребенка совершенствуется наблюдательность и эстетическое восприятие, физические и игровые способности. Также развиваются специальные умения и навыки: координация тела, владение гибкостью тела и ловкостью, правильное дыхание. Формируется психологическое равновесие за счет комплексного подхода к развитию обучающихся.

Программа строится на основании следующих принципов:

1. Принцип научности — направлен на формирование у обучающихся умений и навыков, способствует развитию их познавательной активности, усвоению новых понятий и действий.
2. Связь теории с практикой — те знания, которые обучающиеся получают на занятиях, воплощаются в практической деятельности.
3. Принцип последовательности и систематичности — направлен на развитие компетентности обучающихся в здоровом образе жизни.
4. Принцип доступности — деятельность строится на основе реальных возможностей обучающегося, учебный материал прост и доступен.
5. Учет возрастных особенностей обучающихся.

1.4 Категория и количество обучающихся (с указанием численности и возраста)

Дети 8-12 лет. Группа 15-20 человек.

1.5 Цель программы

Обеспечение нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся; формирование и развитие творческих способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся; адаптацию обучающихся к жизни в обществе; профессиональную ориентацию обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

1.6 Задачи программы:

1.6.1 Обучающие:

- Вызвать интерес к здоровому образу жизни;
- Обучить техникам и способам определенных видов дыхания, способных оперативно помочь ребенку справиться с ложностями и стрессом;
- Создать условия для освоения комплекса физических упражнений;
- Приобрести практические навыки и творческие способности;
- Усвоить методики ведения работы в команде.

1.6.2 Развивающие:

- Развитие дыхательных способностей в естественных ритмах;
- Создание условий для коммуникативной деятельности детей;
- Развитие образного мышления, способности выражать мысли;
- Формирование координации движений, ловкости и гибкости;
- Формирование творческих способностей, гибкого, творческого мышления;
- Развитие моторики руки при рисовании и играх.

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

№ п/ п	Разделы и темы	6 дней		
		Всего (ч)	Теория (ч)	Практика (ч)
I	Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Техника безопасности. Обсуждения домашних заданий	<u>2</u>	2	-
II	Физическая подготовка	<u>3</u>		
1.	Физическая разминка	1	-	1
2.	Упражнения на гибкость	1	-	1
3.	Упражнения на ловкость	1	-	1
III	Дыхательные техники	<u>2</u>		
4.	Дыхание через соломинку	1	-	1
5.	Упражнения с различными ритмами дыхания	1	-	1
IV	Теоретические знания	<u>3</u>		
6.	Правила курса, обзоры домашних заданий	1	1	-
7.	Золотые ключики	2	1	1
V	Игровая работа	<u>3</u>		
8.	Игры на развитие навыков командной работы	1	-	1
9.	Игры на развитие памяти и внимания	2	-	2
VI	Звуковая гимнастика	<u>3</u>		
10.	Произношение различных звуков	1	-	1
VII	Творческая работа	<u>2</u>	1	1
	Итого	18	5	13

2.2 Тематический план 6-дневный формат

День 1 (3 часа)

Технические средства: Проектор и экран /Телевизор для демонстрации видео

№	Тема	Продолжительность (час.)
1.	Встреча и приветствие детей	0,5
2.	Ключик 1: Протяни руку другу первым Процесс предназначен для преодоления барьеров, развивает уверенность в себе, учит дружелюбию, развивает коммуникативные навыки	
3.	Правила курса: присутствовать на всех днях курса, не опаздывать, один говорит - все слушают, хочешь сказать – подними руку, хочешь пить или выйти – спроси разрешения учителя, при выполнении физических упражнений одеть удобную спортивную одежду и т.д	
4.	Игры на развитие памяти: «Имена», «Человек с Марса» Игра для развития навыков дружелюбия и доверия: «Смех и слезы»	0,5
5.	Ключик 2: Смейся и отпускай. Когда кто-то говорит плохое, оскорбляет и обижает, ребенок чувствует боль, необходимо улыбнуться и отпустить ситуацию.	0,5
6.	Звуковая гимнастика со звуком «ХА». Помогает детям преодолеть напряжение и беспокойство и сделать их более естественными.	0,2
7.	Перерыв	0,5
8.	Игра с виноградом, фруктами. Теоретическое значение: Что важно знать о здоровом питании?	0,5
9.	Дыхательная гимнастика	0,3
10.	Итого:	3
11.	Домашнее задание: - Написать отчет о том, что делали и выучили в первый день. - Использовать Золотой ключик 1; - Принести блокнот и ручку. - Завести двух новых друзей.	

День 2 (3 часа)

Технические средства: колонки, микшер, музыка для занятия;

белая бумага и ручки для «Прекратить, продолжить, начать»; реквизит для встречи гостей (например кружка, поднос, стол, стул и т.д.); мяч для игр.

№	Тема	Продолжительность (час.)
1.	Разминка (подвижные игры)	0,3
2.	Обзор домашнего задания	
3.	Ключик 3: Учись у прошлого, мечтай о будущем и будь в настоящем. Этот процесс делает детей осознаннее и воодушевляет их быть в настоящем моменте.	0,2
4.	Игра «Берег - река». Учит игроков быть в настоящем моменте.	0,5

5.	Теоретическое знание: сильные и слабые люди. Никто не является сильным, и никто не является слабым: у каждого найдутся какие-то качества, которые могут помочь другим. Так что, если вы дружите с кем-то, кто не похож на вас, вы можете помогать друг другу.	0,2
6.	Звуковая гимнастика	0,3
7.	Перерыв	0,3
8.	Процесс «Прекратить, продолжить, начать». Определяет жизненные позиции ребенка в отношении вещей, с которыми он хочет расстаться, которые ему комфортно продолжать и что мечтает начать делать.	0,2
9.	Игра «Вышибала»	0,3
10.	Дыхательная гимнастика	0,3
11.	Звуковая гимнастика	0,2
12.	Беседа об ответственности. Чем мы можем помочь родителям, городу, семье.	0,2
13.	Итого:	3
14.	Домашнее задание: - Использовать Золотой Ключик 2; - Придумать идеи для спектакля в последний день; - Нарисовать игры 2 – го дня.	

День 3 (3 часа)

Технические средства: колонки, микшер, музыка для занятия

№	Тема	Продолжительность (час.)
1.	Встреча и приветствие детей	1
2.	Физическая разминка	
3.	Дыхательные упражнения	
4.	Обзор домашнего задания	0,2
5.	Теоретическое знание: взгляд в прошлое. Обучающиеся воображают героя из прошлого и определяют его положительные стороны. Затем должны постараться воплотить все те хорошие качества в своей жизни, так как это поможет им стать лучшей личностью, с которой все бы хотели ассоциировать себя.	0,2
6.	Игра «Город». Формирует командные качества игроков.	0,3
7.	Ключик 4: Победа или поражение, жизнь – это праздник. Играем в игры для развлечения, празднования, чтобы проявились наши таланты. Когда выигрывает одна команда, то это происходит благодаря присутствию другой. Одна команда победитель, другая – герои, они дали своим противникам одержать победу.	0,3
8.	Перерыв	0,4
9.	Дыхательные техники	0,3
10.	Обсудить идеи спектакля	0,3

11.	Итого:	3
	Домашнее задание: - Написать отчет о том, что делали и выучили в третий день. - Использовать Золотой ключик 3; - Написать свое стихотворение или рассказ	

День 4 (3 часа)

Технические средства: колонки, микшер, музыка для занятия, стаканы и соломинки для дыхательных упражнений

№	Тема	Продолжительность (час.)
1.	Встреча и приветствие детей	0,5
2.	Физическая разминка	
3.	Дыхательные упражнения	
4.	Обзор домашнего задания	0,3
5.	Теоретическое знание: изобразите человека, который вам не нравится. Изображая человека, мы осознаем, что это поведение, которое нас так раздражало в человеке, на самом деле не такое уж неприятное. Если мы себя поставим на место другого человека, станем им на несколько минут, то можем увидеть его с другой стороны.	0,2
6.	Обучение Дыханию «Соломинка». Данный вид дыхания приносит ощущение внутреннего покоя. Дети могут практиковать это дыхание всегда, когда чувствуют себя беспокойно или агрессивно. Для выполнения не нужно использовать стакан и соломинку. Можно выполнить это дыхание без них. Просто сложить губы так, как если бы у вас во рту была маленькая соломинка. Сделать вдох через нос и медленный выдох через губы.	0,3
7.	Игра «Царица Савская». Игра повышает наблюдательность и дисциплину.	0,3
8.	Перерыв	0,3
9.	Дыхательные техники	0,5
10.	Теоретическое знание: чувствительность и уважение к вещам. Дети должны понять идею уважения и чувствительности к неживым предметам и стать чувствительными к тому, что их окружает. Они должны научиться быть ответственными за их собственные вещи, такие как книжки, обувь, одежду, сумки, игрушки, и позаботиться о них.	0,2
11.	Обсудить идеи спектакля	0,3
12.	Итого:	3
	Домашнее задание: - Написать отчет о том, что делали и выучили в четвертый день; - Посадить саженец или цветок и заботиться о нем; - Произносить звук «Пчела» перед учебой.	

День 5 (3 часа)

Технические средства: колонки, микшер, музыка для занятия, Предметы, поднос и покрывало для игры «Память», белая бумага и цветные карандаши, стаканы и соломинки для дыхания «Соломинка»

№	Тема	Продолжительность (час.)
1.	Встреча и приветствие детей	1
2.	Физическая разминка	
3.	Дыхательные упражнения, закрепление дыхания «Соломинка»	
4.	Обзор домашнего задания	0,3
5.	Теоретическое знание: фантазии и мечты представить в уме эту фантазию и мечту настолько реальной, насколько это возможно. Представьте все в цвете, какие эмоции это вызывает, какие чувства ассоциируются с этой мечтой.	0,2
6.	Ключик 5: Уважение к себе - это уважение к другим. Если человек счастлив, то хочет делиться и распространять счастье. Знание учит коммуникативным навыкам со взрослыми и сверстниками.	0,2
7.	Игра «Память». Игра развивает оперативную память.	0,3
8.	Перерыв	0,2
9.	Игры: «Огонь на горе» развивает оперативное внимание. «Мотоцикл» развивает мышление и ловкость.	0,3
10.	Медленное рисование. Дает глубокое расслабление и в этом состоянии проявляется концентрация и открывается творчество ребенка.	0,2
11.	Репетиция спектакля	0,3
12.	Итого:	3
	Домашнее задание: - Написать ежедневный отчет; - Использовать Золотой ключик 4; - Проинформировать детей, когда будет встреча с родителями; - Произносить звук «Пчела» перед учебой	

День 6 (4 часа)

Технические средства: музыка для занятия, стаканы и соломинки для дыхания «Соломинка», мелки и цветные карандаши для «Лидеров мира», шарфы и повязки для прогулки, бумага и ручки, проектор и экран / телевизор для демонстрации видео, организация родительской встречи

№	Тема	Продолжительность (час.)
1.	Встреча и приветствие детей	0,5
2.	Физическая разминка	
3.	Дыхательные упражнения, дыхание «Соломинка»	
4.	Обзор домашнего задания	0,3
5.	Звук «Пчелы»	0,2
6.	Вещи, которыми можно гордиться. Необходимо назвать 7 достопримечательностей семьи, школы, района, города, страны по выбору.	0,3
7	Похвала и критика. Способность хвалить другого сильное качество человека. Это помогает детям подмечать положительные качества в других. Критика - повышает осознанность, способность наблюдать, а так же способность принимать критику в правильном ключе.	0,3
8.	Перерыв	0,2
9.	Правила встречи гостей	0,2
10.	Обзор ключиков	0,2
11.	Спектакль	0,5
12.	Встреча с родителями	0,3
12.	Итого:	3
13.	Домашнее пособие по выполнению физических и дыхательных упражнений	
	Итого по программе	18

2.3 Планируемые результаты освоения программы

Освоение образовательной программы позволяет:

- Создание в организации единой системы дополнительного образования для детей, которая будет способствовать свободному развитию личности каждого обучающегося;
- Самореализация обучающихся в сфере дополнительного образования, раскрытие творческого потенциала;
- Осуществление тесного взаимодействия с родителями через уважение и ценности семьи и общества;
- Расширение различных видов деятельности в системе дополнительного образования детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей, обучающихся в объединениях по интересам:
 - Л и ч н о с т н ы е (способность обучающегося к саморазвитию,

сформированность мотивации к всестороннему гармоничному развитию, ценностно - смысловые установки обучающегося, самостоятельность при выполнении работы, аккуратность, усидчивость);

- М е т а п р е д м е т н ы е (познавательные, регулятивные, коммуникативные).

- П р е д м е т н ы е (опыт специфической для данной области деятельности по получению нового знания).

- Увеличение числа обучающихся, достигающих высоких результатов в определенных видах деятельности;

- Целенаправленная организация свободного времени обучающихся;

- Создание условий для привлечения родителей к организации режима дня, физической активности ребенка.

Показатели выполнения образовательной программы:

1. Повышение уровня мотивации здорового образа жизни.

2. Повышение показателей организации свободного времени обучающихся.

2. Удовлетворение потребности обучающихся во всестороннем развитии.

3. Улучшение физического и психического здоровья обучающихся.

4. Реализация внутреннего потенциала обучающегося, раскрытие талантов, предрасположенности к тому или иному виду деятельности.

5. Увеличение доли детей и подростков, регулярно занимающихся физической культурой, дыхательными техниками и спортом.

6. Рост числа участвующих в физкультурно - оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

7. Удовлетворенность родителей качеством работы педагогов дополнительного образования.

8. Удовлетворенность обучающихся организацией, методикой и содержанием образовательной программы.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия реализации программы

Требования к спортивному залу и оборудованию

Успешная реализация программы и достижения обучающихся во многом зависят от правильной организации рабочего пространства в зале. Спортивный зал для занятий хорошо освещен (естественным и электрическим светом) и оборудован необходимым инвентарем: мячи, скакалки, коврики, альбомы, карандаши, краски, музыкальная аппаратура. В помещении есть кулер с водой. На каждом этаже есть комнаты отдыха, раздевалки, туалеты.

Для хранения фонда в зале имеются специальные стеллажи.

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Для реализации общеобразовательной (общеразвивающей) программы создан учебно-методический комплекс, представляющий собой совокупность систематизированных материалов, необходимых для осуществления образовательного процесса и обеспечивающих результативное освоение обучающимися данной программы.

Достижению качества организации образовательного процесса способствуют:

- методические пособия, рекомендации, разработки;
- электронные образовательные ресурсы: фильмы, презентации;
- наглядный материал;
- раздаточный материал;
- дидактический материал;
- памятки, инструкции, советы.

Методы и формы организации образовательного процесса

Осваивая образовательную программу, обучающиеся осваивают теоретические материалы, выполняют практические задания по каждому из разделов программы. Именно в практической деятельности закрепляются полученные знания и умения.

Методика работы по программе строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с обучающимся. Занятия содержат познавательный лекционный материал, адаптированный и соответствующий возрастным особенностям детей, практические задания, необходимые для раскрытия и развития всесторонних способностей ребенка.

Формы организации образовательного процесса: при реализации программы используется индивидуальная и групповая формы работы.

Технологии обучения

Технология развития помогает обучающимся определять приоритеты, анализировать, оценивать, выявлять ошибки, повысить мотивацию. Осуществляется при совместной работе, при взаимодействии во время выполнения заданий, при диалоге обучающихся между собой и с педагогом. Обязательным условием является сбор данных о динамике обучающегося и анализ его достижений и трудностей.

Алгоритм формирования мировоззрения обучающихся о всестороннем развитии личности, предполагает ответы на следующие вопросы: Какова цель данной познавательной деятельности? Что известно? Что делать? Достигнута ли поставленная цель?

Задания, предлагаемые обучающимся на занятиях, и уровень их сложности подбираются в зависимости от психолого-возрастных особенностей детей и групп в целом.

Теоретические и практические задания формируются исключительно в соответствии с учебно- методическим пособием по данной образовательной программе. При завершающей встрече с родителями, методом опроса, фиксируются уровни совершенствования обучающихся по тем или иным направлениям программы.

3.3. Литература

3.3.1 Основная литература

1. Программа “Здоровье”. Программы для учреждений дополнительного образования. Вып.8. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003. – с 3-17 .
2. Квач Н.В. Развитие образного мышления и графических навыков у детей 9-12 лет: Пособие для педагогов. – М.: гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 160 с.
3. Дополнительное образование детей в сфере физической культуры: модель личностного развития подростков: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2022 - №3, с. 205.
4. Базовые и инновационные подходы в физическом воспитании: коррекционное развитие кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста – Семенов Л.А., учебное пособие, 2023.
5. Карелова И. И. Комплексное развитие детей. Познавательная, речевая, игровая, социальная деятельность. ФГОС ДО. М.: Учитель, 2020. 134 с.
6. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста. ФГОС ДО – Коновалова Н.Г., Корниенко Л.В., издательство «Учитель», 2020.

3.3.2 Дополнительная литература:

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
2. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020, 227 с.
3. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с.

3.4. Кадровое обеспечение программы

Педагоги, реализующие данную программу, должны соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. No 652н.

№ п/п	Раздел/ модуль в соответствии с УП	ФИО преподавателя	Уч. степень/ уч. звание	Образование	Занимаемая должность
1	Дыхательные упражнения	Погребная Ярослава Адольфовна	Кандидат педагогических наук	Высшее образование/ тренер-преподаватель физической культуры	Руководитель образовательной программы
2	Игры и физическая подготовка	Мирошкина Ольга Геннадьевна	-	Высшее образование/преподаватель физической культуры	Педагог

4. РАЗРАБОТЧИКИ (СОСТАВИТЕЛИ) ПРОГРАММЫ

1. Погребная Ярослава Адольфовна, кандидат педагогических наук.
2. Поронова Татьяна Михайловна
3. Мирошкина Ольга Геннадьевна

Руководитель программы:

Погребная Ярослава Адольфовна, кандидат педагогических наук.

Программа рассмотрена на **Совете** ООО «Искусство жизни» протокол № ...от 15 ноября 2024 года

Президент ООО «Искусство жизни»

Поронова Т.М.