

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята  
на методическом совете  
«27» августа 2021 г.

Протокол № 12  
от «27» августа 2021 г.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДЦ «Содружество»

*[Signature]*  
О.В.Колинько

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

*«Умка»*

*Возрастная категория – 18-30 лет*

*Срок реализации – 1 год*

*Педагог дополнительного образования:*

*Юркова Ирина Николаевна*

*г. Калуга  
2021 год*

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Умка»
Автор программы	Юркова Ирина Николаевна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Умка»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО « ДПЦ « Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	ДПК « Правобережье»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	Г. Калуга, ул. Ген. Попова, д. 32
Год разработки	2021
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	Годичная
Учебно- тематическое планирование	1 год обучения- 144 часа
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	18-30 лет
Направление и вид деятельности	Социально-гуманитарное, программы социально-психологической адаптации
Форма реализации	Очная
Даты внесения изменений и дополнений в программу	<a href="#">Приложение № 6 от 23.08.2022 г.</a> Приложение № 7 от 01.06.2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дети - самое большое богатство. Пройдет время, они будут заботиться о стариках, и возьмут в свои руки управление страной. И, конечно, эти руки должны быть сильными и выносливыми. А помочь им стать таковыми должны мы - родители и педагоги.

Обратимся к истории. Ни для кого не секрет, что научно-технический процесс привел к значительному уменьшению тяжелой физической работы. Еще в 90-х годах академик Н.М. Амосов писал: «Человек 20 века сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием и гиподинамией, которую еще называют «спешкой сидя». Прошло еще 30 лет, наши дети получают в подарок различные гаджеты, они часами смотрят телевизор. Взрослые понимают, что пришло время менять наши привычки. Но как это сделать?

Нужно научить мам и пап взаимодействию со своими малышами с учетом возрастных особенностей детей, необходимо привить любовь к занятиям спортом всем членам семьи, актуализировать интеллектуально-творческий потенциал личности взрослого и ребенка.

Содержание программы соответствует запросам, интересам обучающихся, их возрастным и психофизическим особенностям. Кроме того, она отвечает современным образовательным технологиям, отраженным в принципах индивидуальности, доступности, результативности, требованиям ФГОС.

Содержание программы направлено на :

- социализацию и адаптацию к жизни в обществе,
- формирование общей культуры,
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и их детей,
- формирование и развитие творческих способностей родителей и детей

Программа соответствует всем требованиям, предъявляемым к дополнительным общеразвивающим программам:

- предоставление обучающимся свободы выбора образовательной области, дополнительной общеразвивающей программы, объема учебного материала и темпа его освоения;
- отсутствие образовательных стандартов (содержание дополнительного образования определяется в неограниченном образовательными стандартами пространстве жизнедеятельности человека);
- соответствие выявляемым на системной основе образовательным интересам и запросам обучающихся;
- направленность содержания на развитие у обучающихся мотивации к познанию и творчеству, актуализацию интеллектуально-творческого потенциала личности, ее образовательной активности;
- деятельностный характер образовательного процесса, его направленность на организацию социального опыта обучающихся, формирование социальной мобильности, адаптивности, ответственности;
- отсутствие сравнения достижений одного обучающегося с достижениями другого;
- оценка образовательных результатов на основе личностно-значимых ценностей;
- сотворческий характер стиля взаимоотношений педагогов с обучающимися.

Программа «Умка» представляет собой систематизированный материал о воспитании одновременно родителя и малыша, взаимопонимании интересов друг друга, понимании потребностей детей родителями. Это обоюдное воспитание осуществляется через:

- различные виды продуктивной деятельности (рисование, лепка, аппликация),
- двигательную активность для взрослого и ребенка (подвижные игры, упражнения, игровой массаж, пальчиковая и артикуляционная гимнастики).

Программа «Умка» является результатом моего опыта как мамы и воспитателя. Занятия объединения «Умка» предусмотрены для молодых родителей с детьми от 1 года до 4 лет. Программа является экспериментальной, основана на возрастных особенностях детей, желании каждой мамы видеть своего ребенка сильным, способным и счастливым, а свое отражение в зеркале привлекательным.

Программа «Умка» рассчитана на 1 год. Занятия могут проводиться в группах численностью до 12 пар. Безусловно, более близкий эмоциональный контакт устанавливается между ребенком и матерью, но в паре с ребенком может быть и папа, бабушка, няня. Главное условие – взрослый должен не только присутствовать и наблюдать, но принимать самое активное участие в играх, в любой предлагаемой деятельности. Малыш будет чувствовать себя комфортно, защищено, получая новую информацию, и усваивая ее при помощи взрослого.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут. Согласно требованиям СанПин 2 мин.- орг. моменты, 15 мин. - занятие, 5 мин. динамическая пауза, 15 мин. – занятие, 3 мин. – орг. моменты. При составлении программы учитывались требования ФГОС. Основная форма работы - урок. Для урока характерны: постоянный состав занимающихся, определенная длительность, присутствие педагога, строгая регламентация заданий.

Программу можно использовать при переходе на дистанционное обучение с использованием доступных мессенджеров (WhatsApp, Viber, Skype) и образовательных платформ (zoom) в форме видео-уроков с обратной связью

#### ***Формы проведения занятий.***

- учебное занятие;
- беседа;
- коллективный выход на выставку, экопарк, батутный центр.
- выставка работ малышей

#### ***Методы:***

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книг, логопедических пятиминуток.
2. Наглядный метод используется при показе упражнений физкультурно - оздоровительной части занятия, логопедических пятиминуток.
3. Практический – это выполнение задания по образцу

**Цель программы** - познакомить мам с разнообразием форм общения с детьми, подготовить детей к детскому саду.

Для достижения поставленной цели программа предполагает решение ряда **задач:**

#### ***Образовательная:***

- поэтапно знакомить мам с возрастными особенностями детей;
- показывать различные упражнения, подходящие для детей данного возраста;

#### ***Развивающие:***

- развивать силу малыша (подъем большого мяча, ползание по лавке, прыжки на двух ногах, выполнение др. упражнений на развитие определенных групп мышц);
- развивать выносливость малыша (тачка, мостик и др.);
- развивать ловкость (хождение и ползание по лавке, кувырки, колбаска);
- развивать творческие способности детей;
- развивать коммуникативные умения детей;
- развивать мыслительные процессы способность слышать и воспроизводить звуковой образ слова, правильно передавать его звучание.

#### ***Воспитательная:***

- воспитывать культуру общения детей (здороваться при встрече, прощаться, делиться игрушками, соблюдать правила выполнения упражнений, убирать коврики после занятий, громко не разговаривать)

Формы и методы работы: практические занятия, групповая работа, самостоятельная работа мам с детьми.

Как отследить результаты? Поскольку занятия проводятся с родителями, то можно сказать, что каждое занятие для педагога является открытым, родители сами определяют дозировку той или иной нагрузки для своего малыша, что позволяет осуществлять индивидуальный подход и предоставить обучающимся свободу выбора образовательной области, объема и темпа освоения. Это касается спортивной составляющей программы. По результатам творческой деятельности ежемесячно проводятся выставки совместных работ малышей и их родителей.

#### **Ожидаемый результат от родителя и ребенка согласно ФГОС (возраст ребенка 1,5-3 года)**

- родители должны знать с возрастными особенностями детей;
- упражнения, подходящие для детей данного возраста;
- уметь организовать творчество своего малыша

К концу обучения в объединении «Умка» дети должны:

##### ***Знать:***

- части тела: руки, ноги, живот, спина, голова, колени, носки, пальцы;
- понятия: вверх, вниз, в стороны, вперед, назад, влево, вправо, по кругу;
- как выполнять следующие упражнения: самолет, тачка, стойка на голове, мостик, прыжки, кувырок, червячок, кошечка, лошадка;
- знать цвета;
- понятия один, много;
- порядок проведения занятия
- иметь представление об окружающем мире: Солнце, Луне, облачке, тучке, снеге, дереве, дожде, траве, цветах, ягодах, животных.

##### ***Уметь:***

- повторять движения за педагогом;
- самостоятельно выполнять понравившиеся упражнения;
- выражать своё отношение к упражнению или действию;
- выполнять упражнения с мамой;
- держать кисточку, тычок;
- придавливать пластилин, скатывать шар, колбаску;
- закрашивать предмет;

#### **Ожидаемый результат от родителя и ребенка согласно ФГОС (возраст ребенка 3- 4 года)**

- родители должны знать с возрастными особенностями детей;
- упражнения физические, подходящие для детей данного возраста;
- уметь организовать творчество своего малыша

К концу обучения в объединении «Умка » дети должны:

##### ***Знать:***

##### **Математика:**

Знать основные цвета (красный, желтый, зеленый, синий, белый, черный)

Знать основные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник).

##### **Развитие речи.**

Знать свое имя и фамилию.

Знать названия основных действий людей и животных (лежит, сидит, бежит, и т. д.)

##### **Окружающий мир.**

Знать названия и уметь показывать домашних (корова, коза, лошадь, кошка, собака ) и диких ( волк, заяц, лиса и т.д. ) животных

Знать названия 3-4 птиц (воробей, ласточка, ворона), 3-4 рыб (кит, сом, акула)) и 3-4 насекомых (кузнечик, бабочка, пчела).

Знать названия основных растений: 3-4 деревьев (дуб, береза, яблоня), 3-4 цветов (ромашка, тюльпан, роза)

Знать, что такое овощи, фрукты, ягоды, грибы.

Иметь представления о материалах, из которых изготовлены окружающие предметы.

Знать части суток - утро, день, вечер, ночь.

**Уметь:**

**Математика:**

Уметь считать до трех и показывать соответствующее количество пальчиков на руке

Уметь владеть понятиями: один - много, большой- маленький, высокий- низкий и т.д.

Уметь сравнивать предметы по величине, цвету, форме. Уметь сравнивать количество предметов.

Уметь подбирать пару к предмету с заданным признаком.

**Развитие мышления, памяти, внимания**

Складывать разрезанную картинку из 2-4 частей

Уметь находить и объяснять несоответствия на рисунках

Уметь находить лишний предмет и объяснять, почему он сделал такой выбор.

Уметь находить сходства и различия между предметами.

Уметь запоминать 2-3 картинки.

Уметь запоминать 3-4 слова, которые взрослый повторил несколько раз.

Уметь запоминать и повторять 2-3 движения, которые повторил взрослый несколько раз.

Уметь, не отвлекаясь, выполнять в течение 5 минут задание.

Находить парные предметы. Уметь из группы предметов выбирать нужный.

**Развитие речи.**

Уметь не только зрительно воспринимать образы, но и описывать увиденное.

Ребенок легко формирует простые предложения, постепенно переходит к сложным (из 5-6 слов).

Уметь разделять предметы по группам: мебель, одежда, посуда, транспорт.

Уметь называть по одному признаку каждого предмета.

Уметь повторять за взрослым стишки и песенки.

Уметь управлять силой голоса, говорить громко и тихо.

**Окружающий мир**

Ребенок должен уметь называть явления природы- дождь, снег, ветер.

**Навыки самообслуживания**

Уметь самостоятельно надевать вещи (без застежек)

Уметь пользоваться карандашами, фломастерами, ручками и т.д. Уметь рисовать кружочки, точки, линии.

Уметь обводить и раскрашивать картинки.

Знать основные правила гигиены.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН первого года обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Мониторинг для родителей</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1. Наши дети</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-
Тема 1.1 Возрастные особенности детей до 3 лет ( физиология, развитие психики и познавательной деятельности, памяти, внимания, мышления, речи)	6	6	-
Тема 1.2 Особенности построения занятий	2	2	-
Тема 1.3 Физкультура в раннем детстве	1	1	-
Тема 1.4 Польза творчества и особенности организации этого процесса	1	1	-
<b>Раздел 2. В здоровом теле здоровый Дух</b>	<b>92</b>	<b>13</b>	<b>79</b>
Тема 2.1.Наше будущее - здоровые дети	2	1	1
Тема 2.2.Все начинается с любви (о необходимости выполнять упражнения только с улыбки (молчаливое согласие) малыша	2	1	1
Тема 2.3.Через движение к знаниям	2	1	1
Тема 2.4. Упражнения подготовительной части занятия	30	2	28
Тема 2.5. Гимнастика для родителей	14	2	12
Тема 2.6 Упражнения интенсивной части занятия	42	6	36
<b>Раздел 3 «С головой в творчество»</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
Тема 3.1.Водные раскраски	6	0	6
Тема 3.2.Знакомство с красками	6	1	5
Тема 3.3.Работа с тестом, пластилином, крупами	2	1	1
<b>Раздел 4 Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
<b>Раздел 5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>Итоговое занятие с проведением мониторинга</b>			
<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **первого года обучения**

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Мониторинг для родителей**

**Цель:** Обеспечение гармоничного развития отношений «взрослый - ребенок» в доступной безопасной среде.

**Теория:** Знание родителем возрастных особенностей малыша, особенностей его физического, психологического развития позволяет организовать осознанный процесс взаимодействия, отслеживания результатов и прогнозирование благоприятных этапов для развития той или иной функции (двигательная, речевая, эмоциональная) у ребенка

**Практика:** Написание мониторинга родителем

**Формы работы:** Ответы на вопросы. Информирование

**Формы контроля знаний:** Беседа, диалог.

#### **Раздел 1. Наши дети**

**Цель:** Познакомить родителей с физиологией, развитием психики, познавательной деятельности, памяти, внимания, мышления, речи малыша.

**Тема 1.1** Возрастные особенности детей от 1.5 до 2 лет

**Теория:** Малыш – не маленькая копия взрослого. Он живет по своим возрастным законам. Знание этих законов помогает родителям лучше понимать и развивать своего кроху.

Знания о пропорциях тела, особенности строения стопы малыша, овладение им прямой походкой, намечающиеся изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный) будут лежать в основе упражнений, которые родители будут осознанно выполнять со своими детьми для гармоничного развития своего малыша. Родители получают знания по темам: физиология, развитие психики и познавательной деятельности, память, внимание, восприятие, мышление, речь ребенка.

**Практика:** Упражнения на укрепление свода стопы, развитие движений- ходьба, лазание, бег, метание, развитие дофонемной и фонемной речи через повторение цвета ежика, на которого ставит ножку малыш, счета в пределах 5 при выполнении того же упражнения.

**Формы работы:** родительское собрание, урок.

**Формы контроля знаний:** тест « Любимое занятие моего малыша»

**Тема 1.2** Особенности построения занятий

**Теория:** Познакомить родителей малышей с основными составляющими занятия физкультурно-оздоровительную и творческую. Объяснить смысл такого разделения. Оно позволяет чередовать различные виды деятельности с достаточной быстротой, чтобы оставаться интересным ребенку (в соответствии с возрастными особенностями). Позволяют сделать обучение ярким, интересным, доступным, разнообразным, дать небольшую, но необходимую женщине физическую нагрузку, отвечает требованиям индивидуализации и дифференциации (все дети разные, одни больше любят бегать, другие лепить и рисовать), базируется на основе педагогического оптимизма (помогает маме и ребенку узнать друг друга лучше друг друга), стимулирует активность детей.

**Практика:** включает в себя медленные, спокойные упражнения для детей (педагог показывает упражнение, мамы с малышами выполняют) на начальном этапе занятия. Движения сопровождаются речью педагога под классическую музыку или мелодии со звуками природы. Далее идет разминка для мам, позволяющая разогреть мышцы для дальнейших занятий с детьми и сконцентрировать внимание детей на происходящих событиях, переключить внимание малыша с активной деятельности на пассивное наблюдение и отдых; активная часть занятия для малышей, и завершающая успокаивающая часть занятия (занятия с большими мячами).

Творческая часть включает работу с пластилином, пальчиковыми красками, водными раскрасками, гуашью, природными материалами.

**Формы работы:** урок

**Формы контроля знаний:** визуальный

### Тема 1.3 Физкультура в раннем детстве.

Теория: Физическая активность помогает ребенку расти здоровым, предоставляет возможности для физического и социального развития. Занятия физкультурой – это не только веселое времяпровождение. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности. Объяснить молодым родителям, что активность, игры на свежем воздухе, способствуют формированию костей и мышц, улучшают кровяное давление, помогают держать в норме вес ребенка. Подвижные дети менее тревожны, устойчивы к стрессам. Хорошая физическая форма обеспечивает малышу привлекательный внешний вид, что повышает его самооценку. Навыки, полученные во время занятий спортом, помогают ребенку в повседневной жизни, поскольку те же принципы, что используются на тренировках, применимы в достижении социальных целей. Спортивные дети более настойчивые, упорные, целеустремленные, не пасуют перед трудностями.

Практика: рассказ, беседа, оформление информации для родителей на стенде

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: визуальный

### Тема 1.4. Польза творчества и особенности организации этого процесса

Теория: Когда ребенок творит — рисует, танцует, конструирует, лепит, собирает — он познает мир, самовыражается и устанавливает более тесный контакт со своей личностью. Также дети во время создания чего-то нового своими руками делают важные открытия — это позволяет им устанавливать связь не только с собой, но и с внешним миром. Когда ребенок чувствует себя творцом, радуясь успехам и получая похвалу от родителей — он растет и развивается спокойно и гармонично, его самооценка стабильна, он учится оценивать результат своих стараний положительно и гордиться им.

Практика: рассказ, обсуждение

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: визуальный

## **Раздел 2. В здоровом теле – здоровый Дух**

**Цель:** привить родителям и малышам любовь к физическим упражнениям

### Тема 2.1 Наше будущее – здоровые дети

С раннего детства малыш считывает и запоминает особенности телесных движений родителей, их поведение, интонации и т.д., так неосознанно он присваивает опыт своих родителей. Поэтому можно смело утверждать, что целесообразно развивать детей раннего возраста в тесном физическом и эмоциональном контакте с родителями. Еще раз повторюсь, раз ребенок присваивает опыт взрослого, значит, малыша можно развивать через совместную работу, в которой малыш будет ощущать тело мамы рядом. Это значит, что все упражнения малыш выполняет вместе с мамой или папой. Мы пришли к заключению, что если тело матери «не зажато», то и ребенок будет не зажат, поскольку тело ребенка всегда подстроится и получает тот же опыт, который имеет мама.

Практика: Выполнение совместных упражнений.

Формы работы: рассказ, беседа, практика

Формы контроля знаний: визуальный

### Тема 2.2 Все начинается с любви

Теория: В первые месяцы жизни общение ребенка и мамы происходит в основном на эмоциональном и телесно-контактном уровне. Машины ласковые и заботливые прикосновения вызывают ощущение комфорта и успокаивают малыша, который пока полностью зависит от родителей. По мере развития физической активности и речи общение изменяется. И проявления любви должны быть трансформированы. Об этом мы и будем говорить на наших занятиях.

Практика включает акцентирование внимания родителя на эмоции малыша во время выполнения того или иного упражнения.

Формы работы: рассказ(о необходимости выполнять упражнения только с улыбки (молчаливое согласие) малыша

Формы контроля знаний: визуальный

Тема 2.3 Через движение к знаниям.

Теория: Поскольку физическое развитие малыша идет очень быстро, мы помогаем детскому организму развиваться именно в этом направлении, создавая условия и дополняя их эмоциональной окраской. Всем ведь известно, что хочется вернуться туда, где было хорошо. Поэтому придумываем, обыгрываем короткие стишки, регулярно их повторяем, детализируем. Мишка косолапый может просто идти при первом исполнении (акцентируем внимание на движении в тазобедренном суставе), может хмуриться, после удара шишкой по лбу (к концу учебного года). Упражнение одно, а цели трансформируются. Стих не забывается, сначала является дофонемным, затем понемногу в виде отдельных слов начинает выходить из ребенка, и, наконец, малыш уже старается успеть рассказать его быстрее вас. И тогда цель снова трансформируется.

Практика при выполнении каждого задания.

Формы работы: рассказ, беседа, показательное выступление

Формы контроля знаний: визуальный

Тема 2.4. Упражнения подготовительной части занятия

Теория: Упражнения подготовительной части способствуют «вработыванию» ребенка, создают эмоциональную оболочку. Выполняются под спокойную музыку сидя на коврик вместе с мамой (папой). Более подробно об этих упражнениях и технике их выполнения с реальными фотографиями с занятий объединения «Умка+» см. в Приложении к программе.

Практика: инструктаж по выполнению упражнений « Как мама (папа) меня любит», « Далеко - близко», « Разбежались - подружились»,« Ехали медведи на велосипеде»,« Ручками похлопаем, ножками потопаем»,« Самолет»,« У котят шерсточка везде (поэтапное формирование),« Птички зернышки клюют»,« Кошечка», « Собака, мордой вниз и вверх» (поэтапное формирование), помощь в выполнении, коррекция

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: визуальный

Тема 2.5. Гимнастика для родителей

Теория: Гимнастика способствует всестороннему физическому развитию человеческого организма, тренирует выносливость, улучшает работу нервной системы, значительно ускоряет поток крови, активизирует обменные процессы, способствует очищению организма от токсинов, шлаков.

А для меня важна эмоциональная составляющая процесса. Рассмотрим именно ее. Во время упражнений оказывается воздействие на области мозга, ответственные за формирования чувства тревожности и стресса. Также увеличивается чувствительность головного мозга к серотонину и норепинефрину, которые облегчают чувство депрессии. Во время физических упражнений также стимулируется продукция эндорфинов, которые стимулируют положительные эмоции и уменьшают восприимчивость к боли. Кроме этого, было доказано, что физические упражнения уменьшают симптомы тревожности. Они также помогают людям осознать свои страхи и бороться с ними. Интересен тот факт, что интенсивность физических нагрузок не имеет значения. Положительное влияние на ваше настроение оказывается вне зависимости от уровня интенсивности тренировок. Исследование с участием 24 женщин, страдающих от депрессии, показало, что упражнения любой интенсивности подавляют чувство депрессии. Эффекты физических упражнений на ваше настроение настолько сильны, что отказ от регулярных физических нагрузок даёт о себе знать уже через очень короткий промежуток времени. В ходе одного исследования был проведен опрос 26 здоровых мужчин и женщин, которые регулярно ходили на тренировки. Им предлагалось либо продолжить регулярные упражнения, либо

прекратить их на срок около 2-х недель. Те люди, которые прекратили заниматься, отметили более частые эпизоды плохого настроения за исследуемый период. Практика: Упражнения на укрепление мышц шеи, плеч, грудного отдела, развитие подвижности суставов бедра, колена и стопы. Упражнения на растяжку соответствующих групп мышц.

Формы работы: инструктаж, помощь в выполнении, коррекция

Формы контроля знаний: визуальный

Тема 2.6 Упражнения интенсивной части занятия

Теория: Упражнения интенсивной части занятия предполагают совместное активное для родителей, эмоционально одобренное детьми выполнение упражнений. Ведь согласитесь, что многие детишки обожают ездить на родительских плечах. Но есть дети, которые очень нескоро победят страх высоты и смогут получить удовольствие от этого упражнения. Есть и те, кто так ни разу и не сядет на плечи взрослому. Я в своей практике почти таких не встречала. Дети, как и взрослые, отличаются восприятием. Один от природы любит тактильные нежности, другой, глядя на соседа (среди малышей это тоже работает), через несколько занятий позволяет это делать с собой, и еще через несколько занятий начинает получать от этого удовольствие.

Практика: инструктаж, помощь в выполнении упражнений «У мамочки на ручках», «Хоровод», «Пройди под мостиком», «Алешка на пружинках», «Самолет», «Мостик», «Акробат», «Тачка», «Лошадка»

Упражнения на лавочке: «Ходьба», «Кошечка мяукает», «Червячок», «Собака мордой вниз идет»

Упражнения на мате: «Кувырок» (поэтапное формирование), «Стойка на голове» (поэтапное формирование), «Колбаска».

Упражнения на мячах: «Поскакали», «1,2,3 ножки топ», «Мостик», «Отдохнем», «Силачи», коррекция

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: визуальный

### **Раздел3. «С головой в творчество»**

**Цель:** Формирование взаимодействия между взрослым и ребенком

Тема 3.1 Водные раскраски

Теория: Поэтапное формирование правильной позиции кисточки в руке ребенка. Один малыш возьмет ее так, будто уже рисовал раньше, другой схватит ее мертвой хваткой всей ладонью и не отдаст. Подход к обучению будет, конечно, разный. Одной маме нужно лишь корректировать высоту положения пальцев на кисти, спокойно ведя беседу с малышом о том, что в данный момент рисует кисть. Например: Это собака. Это глаза, это нос, это хвост, это живот. Одновременно занимаясь развитием речи. Другой более сложный, требующий внимательности, принятия мамой ситуации, поиском момента, когда малыш позволит ей вмешиваться в процесс. Но у родителей еще много времени! Это надо сделать до школы. Методичное выполнение хотя бы на занятии одного и того же действия в конечном этапе расслабляет ребенка и он таки позволит вам вмешиваться в процесс. Дело в эмоциональной зажатости мамы, и, как следствия, ребенка. Учимся взаимодействию!

Практика: на столе у каждого малыша располагается стакан-непроливайка, кисть и многоцветные водные раскраски. Начинаем творить! Каждое занятие раскраски меняются по тематикам. Через какое-то время, мамы понимают, что у малыша есть любимые. Следующий этап наступает, когда рисование переходит в обыденность.

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: ежемесячные выставки, коллективные работы

Тема 3.2. Знакомство с красками

Теория: добавляем одну краску и вместо водных раскрасок выдаем каждому малышу вырезанную фигурку, к примеру, рыбку. Теперь количество действий, которые должен произвести малыш, увеличивается. Об этом ему надо сообщить. Кисточка у нас волшебная, она попила водички, набрала краски, пошла рисовать (раньше попила и сразу рисовать).

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: ежемесячные выставки, коллективные работы

Тема 3.3. Работа с тестом, пластилином, крупами

Теория: Лепить из мягкого пластилина можно уже в год. Начинать лучше с придавливания. Задание «Украсть ёлочку» очень понравится малышам в преддверие Новогодних праздников. Вам понадобится нарисованная ёлочка. Мамам малышей требуется скатывать шарики, показывая это ребёнку. Малышу остается лишь придавить их пальчиком. Очень интересное задание и по силам любому. Это потом, желание подражать заставит малыша скопировать мамино действие, тогда предложите другое задание: «Мамины бусы».

Практика: На четверти альбомного листа рисуем дугу. Лепим сами и помогаем малышу лепить шарики, придавливаем их, естественно, малыш. Таким способом можно сделать рябину, украсить юбочку горошками, сделать шарик в горошек.

Работа с крупами.

Для работы мы берем поднос и насыпаем на него манки столько, чтобы можно было разровнять манку слоем до 1 см.

Сначала дети рисуют очень простой рисунок – линии, круги указательным пальчиком правой руки. Затем, разровняли поверхность и нарисовали то же самое, но уже указательным пальчиком левой руки. А в третий раз – рисуем сразу двумя руками. Дети ладошкой разравнивают, так, чтобы получился «коврик». А потом на этом коврике мы рисуем разные узоры.

На следующем этапе мамам выдается четвертая часть черного или синего картона, клей ПВА. Мама рисует дерево, малышу предлагается засыпать его манкой. Получается очень красивый зимний пейзаж. Дорисуйте снежок и, конечно же, луну. Все дети её знают и радуются, что на их картинке она присутствует.

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: ежемесячные выставки, коллективные работы

Упражнения по каждому из разделов см. в приложении к программе.

#### **Раздел 4 Мероприятия воспитательно - познавательного характера**

**Цель:** Повышение уровня педагогической культуры родителей, создание условий для полноценного общения и взаимодействия.

*Новогодний утренник и подготовка к нему*

Теория: Участие детей и взрослых в совместных праздниках способствуют укреплению и поддержанию и передачи традиций, позволяют показать полученные умения в неформальной обстановке, способствуют погружению малыша в незнакомую ситуацию, поэтому организовать праздник необходимо так, чтобы многое было знакомо и любимо и лишь немного ( яркость, пышность, елка, Дед Мороз) добавляли положительных эмоций

Практика: Обучение детей играм, близким по смыслу заданиям «Новогоднего утренника», вождению хоровода)

Формы работы: урок, праздник

Формы контроля: наблюдение, корректировка

*Коллективный выход в батутный центр*

Теория: Для детей прыжки на батуте — это прекрасный способ выплеснуть энергию и вдоволь порезвиться. Маленьким непоседам намного важнее, чем взрослым, тренировать ловкость и координацию, укреплять мышцы и сухожилия. Прыжки способствуют развитию мышц стопы, предупреждают появление плоскостопия. И не забывайте о том, что детям тоже нужна эмоциональная разгрузка.

Польза батута для взрослых

Несколько минут активных прыжков по уровню нагрузки заменяют трехкилометровую пробежку. Вот еще несколько причин обратить пристальное внимание на батут:

-Прыжки – это универсальный и эффективный способ избавиться от лишнего веса, укрепить мышцы живота, скорректировать форму бедер или предотвратить риск образования целлюлита;

-Тренажер не имеет ограничений ни по возрасту, ни по весу;

-Даже самые простые упражнения эффективно выводят из организма шлаки и токсины, укрепляют стенки сосудов, снижают уровень холестерина и предотвращают риск сердечно-сосудистых заболеваний в будущем;

-В процессе занятий укрепляется центральная нервная система, улучшается стрессоустойчивость и нормализуется режим сна и отдыха;

-Гармоничное сочетание силовой и кардионагрузки позволяет держать организм в тонусе и достаточно быстро набрать хорошую физическую форму;

-В процессе занятий улучшается дыхательная система организма, а внутренние органы получают дополнительный кислородный приток;

-Прыжки помогают выплеснуть негативные эмоции, забыть о тяготах и сложностях жизни, улучшить настроение и получить заряд бодрости на целый день.

Практика: Прыжки, кувырки

Формы работы: коллективный выход в батутный центр

Формы контроля: индивидуальный контроль ребенка мамой

*Коллективный выход в экопарк*

Теория: Особенности анималотерапии являются расширение невербального поведения, сенсорного опыта, присоединения к окружающему миру, развитие фантазии и воображения. В это время у ребенка активно формируются навыки восприятия, интеллектуальные способности, Ребенок учится обобщать, анализировать, сравнивать, понимать, он быстрее адаптируется в обществе.

Практика: зрительное, эмоциональное общение ребенка с животными, сверстниками, взрослыми

Формы работы: коллективный выход в экопарк

Формы контроля: индивидуальный контроль ребенка мамой, педагогом

*Коллективный выход на театрализованные представления, приглашение в гости чемоданного кукольного театра*

Теория: Мир добрых сказок, несомненно, помогает малышам лучше ориентироваться в большом и сложном мире. С помощью кукол-героев театра, дети учатся общению между собой и со взрослыми, развивают и выражают свои потайные чувства. Конечно, игры в Кукольный театр стимулируют развитие речи, а обыгрывание сказочных историй способствует развитию памяти и воображения, формируют детские актерские и музыкальные.

Практика: просмотр театрализованных постановок, непосредственное участие малышей в постановках чемоданного кукольного театра.

Формы работы: Коллективный выход на театрализованные представления, приглашение в гости чемоданного кукольного театра

Формы контроля знаний: обсуждение в коллективе и дома

Упражнения по каждому из разделов см. в приложении к программе.

## **Раздел 5**

### **Итоговое занятие с проведением мониторинга**

**Цель:** создание оснований для анализа, обобщения состояния образовательного процесса в объединении «Умка+», определения возможностей обучающихся, прогнозирования тенденций развития, принятия обоснованных управленческих решений по достижению качественного образования.

Теория: На протяжении учебного года родители и дети обучались взаимодействовать и

пришло время осознать, чему они научились.

Практика: ответы на вопросы теста, выполнение упражнений, предлагаемых для тестирования детям

Формы работы: Урок

Формы контроля знаний: см. тестирование приложение 5, обсуждение в коллективе результатов взаимодействия.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Дидактические материалы

Учебная, методическая литература

**Интернет ресурсы** <https://youtu.be/vre4MVRlq4k> , <https://youtu.be/QuqQcy6DsGE>

<https://youtu.be/eIqGGK3becA> , [https://youtu.be/zH\\_H\\_FrusTA](https://youtu.be/zH_H_FrusTA) ,

<https://youtu.be/mhkC4I94Ek8> , <https://youtu.be/iT-x34AFySc>,

<https://youtu.be/jLD56nwpKiE> , <https://youtu.be/pQ7GsBCAI4Y>, <https://youtu.be/S5mftdidSe0>,

<https://youtu.be/QJ4fuGhnobc> , <https://youtu.be/Z7lMxlwrNE>

Наглядные материалы: карточки овощи, фрукты, посуда, мебель, животные (дикие, домашние, морские), животные и их детеныши;

Книги для чтения родителями детям (книги можно брать и желателно возвращать)

Методические разработки (разработки занятий)

Музыкальный материал (музыка для занятий)

Фотографии, аудио и видео материалы

Материалы по индивидуальному сопровождению обучающихся: диагностическое тестирование (см. приложения)

Консультация для родителей « Возрастные особенности детей до 3 лет»

Папка ширма с работами малышей «Это мы можем»

Для физкультурно-оздоровительной части требуются: индивидуальные коврики, большие и маленькие мячи, мягкие мячики, матрасы со сменным верхом (стираются 1 раза в неделю), обруч, скакалки, лавка гимнастическая, коврики и кочки для босохождения, мягкие игрушки с пуговицами по теме «морские животные» для пальчиковой гимнастики;

Для творческих занятий: краски, бумага, баночки-непроливайки, кисточки, водные раскраски, пластилин.

Для развивающих занятий: тематические карточки для развития речи существительные (домашние животные, дикие животные, морские животные, посуда, мебель);

глаголы (идет, думает, играет и т.д.);

индивидуальные коробочки с прорезью с геометрическими фигурами

(круг, квадрат, треугольник)

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Технические средства обучения

Ноутбук

Техническое оснащение занятий:

Наличие учебных и служебных помещений;

Столы, стулья;

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Список для педагога

1. . Козлова Т.В. Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. М.: Физкультура и спорт, 1990.- 463с.
  - 2.Прыг-скоч. Дыхательная и двигательная гимнастика для детей от 2-х до 3-х лет (Видеофильм – обучающая программа- М. «Марк Аврелий»)
  3. Дж. Силберг// Пер. с англ. Е.Г. Гендель. Развивающие игры для годовалых малышей-Мн. ООО «Попурри», 2005.-240с.
  - 4.Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов / Е.С. Анищенкова.- М.: АСТ: Астрель. 2006.-61.
  5. 365 развивающих игр и затей для маленьких детей – М. Эксмо, 2002 – 752с.
  6. Лепка с детьми раннего возраста (1-3 года). Методическое пособие для воспитателей и родителей.- М. МОЗАИКА-СИНТЗ, 2011.-80 с.
  7. 10 заблуждений об обучении с пеленок. А. Маниченко.- Челябинск Умница 2010.- 80 стр.
- <http://newchild.dp.ua/razvitie-i-vospitanie/psihologiya-detstva/54-voznastnye-osobennosti-i-psihologiya-detei-1-3-let.html>
- <https://faktor-sporta.ru/chem-polezen-sport.html> © faktor-sporta.ru

## Список для родителей

1. 300+1 игра для детей. Павлов Н.Г. Серия «Окей». Ростов н/Д: «Феникс», 2004-320с.
2. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов / Е.С. Анищенкова.- М.: АСТ: Астрель. 2006.-61.
3. 365 развивающих игр и затей для маленьких детей – М. Эксмо, 2002 – 752с.
4. Лепка с детьми раннего возраста (1-3 года). Методическое пособие для воспитателей и родителей.- М. МОЗАИКА-СИНТЗ, 2011.-80 с.
5. 10 заблуждений об обучении с пеленок. А. Маниченко.- Челябинск Умница 2010.- 80 стр.

## Список для чтения родителями детям

- 1.Цыферов «Пушистый барашек»
- 2.Чуковский «Айболит»
- 3.Сутеев «Три котенка», «Яблоко», «Под грибом», «Цыпленок и утенок», «Терем-теремок», «Кто сказал «Мяу?»»
- 4.Русская- народная сказка «Репка»

## Возрастные особенности детей от 1 до 3 лет



Малыш – не маленькая копия взрослого. Он живет по своим возрастным законам. Знание этих законов помогает родителям лучше понимать и развивать своего кроху. Эта статья кратко, без лишних отступлений расскажет Вам о важнейших ступенях в развитии и особенностях психологии детей в возрасте 1-3 лет.

[Развитие и воспитание – Психология детства](#)

### ФИЗИОЛОГИЯ

1 год. Ребенок неустойчиво стоит на широко расставленных ногах, при ходьбе раскачивается со стороны в сторону. У малыша относительно длинное туловище, большая голова (1/5 от общей длины тела), короткие ноги. Центр тяжести выше, чем у взрослого. Недостаточное развитие свода стопы.

С первой половины 2-го года малыш может начать проситься на горшок.

2 года. Основные приобретения за этот период: овладение прямой походкой; развитие предметной деятельности (манипулирует с предметами), овладение речью; намечаются необходимые изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный).

2-2,5 года окончательно прорезываются молочные зубы (всего 20).

С 2 до 3 лет происходит быстрое окостенение конечностей, однако кисти рук еще сохраняют хрящевое строение.

Совершенствуется работа систем кровообращения и дыхания: замедляется частота пульса, увеличивается количество крови, которое сердце выбрасывает в 1 удар, увеличивается объем легких; дыхание в возрасте 2-3 года частое, неровное, поверхностное.

Движения: ходьба, лазание, бег, метание.

Нервная система: повышается ее работоспособность, нервные клетки не так утомляются, поэтому малыш уже может бодрствовать до 6 часов без перерыва.

### РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ и ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

На развитие психики ребенка 1-3 лет влияют:

1. Овладение прямой походкой. Овладение ходьбой развивает способность ориентироваться в пространстве. Мышечное чувство становится мерой отсчета расстояний и пространственного расположения предметов. Приближаясь к предмету, на который смотрит ребенок, он начинает понимать направление и удаленность.

2. Развитие предметных действий – овладение способами обращения с предметами как это принято в обществе. Ребенок учится у взрослых постоянному назначению вещей. Предметы, окружающие малыша (мебель, одежда, посуда, игрушки и т.д.) имеют определенное значение в мире людей. Это значение вещей малыш постигает в раннем детстве. Соотнося предметы между собой, орудуя ими, ребенок наибольшим образом способствует развитию психики. Начинают появляться новые виды деятельности: игра и продуктивные (рисование, лепка, конструирование). Малыш накапливает впечатления, что способствует развитию речи.

### ПАМЯТЬ.

В начале 2-го года малыш узнает знакомых людей, даже если он их не видел несколько недель, хорошо вспоминает события недельной давности, хорошо ориентируется в расположении комнат в квартире и предметов в них. Выходя на улицу сам, подходит к месту, где недавно играл.

К концу 2-го года узнавание более совершенно. Помнит события трехмесячной давности. На 3-м году жизни малыш может вспомнить события, происходившие с ним 6 месяцев назад (например, летом вспоминают зимние события).

**ВНИМАНИЕ** непроизвольно.

Особенности нервной системы ребенка таковы, что он не может долго концентрировать свое внимание на одном виде деятельности. Однако по сравнению с более ранним возрастом внимание становится более устойчивым. В 1 год может удерживать внимание на одной игрушке 10 минут, в 3 года – примерно 30 минут, а если сильно заинтересовался, то может быть трудно, отвлечь и через полчаса. Трудно привлечь внимание к предмету, который малыша не интересует. Очень важно в этом возрасте побуждать ребенка чем-то заняться, вызывать его интерес, но не принуждать.

В возрасте 1-3 года активно развивается воображение (например, малыш скачет на палке, как на лошади).

**ВОСПРИЯТИЕ** крайне несовершенно.



Ребенок в 1 год неспособен последовательно рассматривать предмет и выяснять его свойства. Обычно малыш выделяет только один признак, который бросается в глаза. Например, усвоив слово «пти» (птичка) малыш начинает называть так все предметы, у которых есть что-то похожее на клюв.

К концу 3-го года ребенок усваивает 5-6 форм (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник, многоугольник). Он знает 8 цветов (красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, белый, черный).

Наибольшее влияние на развитие интеллекта оказывают действия с предметами (орудиями): соотнесение предметов между собой (например, складывание пирамидки), употребление орудий (например, кушает ложкой).

Малышу свойственна повышенная эмоциональность.

**МЫШЛЕНИЕ.**

Развиваются наглядно действенное и наглядно образное мышление. Зарождаются обобщения. Ребенок начинает усваивать знаки, однако они пока разобщены, не связаны между собой.

В возрасте 1-2 лет ребенок начинает активно экспериментировать методом проб и ошибок, использовать разные способы действия с предметами. Например, заметив направление, в котором упал предмет, малыш его будет бросать снова и снова разными способами и смотреть на результат. Закатившуюся вещицу ребенок будет также доставить разными способами: с помощью, веревки, палки, ложки и т.п.

В раннем возрасте слово взрослого может содействовать развитию наглядно-действенного мышления. Взрослый может подсказать ребенку выход из ситуации не только действием, но и словом. Например, если малыш настойчиво тянет коробку через прутья кровати,

взрослый может дать только словесную инструкцию: «Поверни коробочку, тогда она пройдет».

#### РЕЧЬ.

С 11 месяцев начинается переход от дофонемной к фонемной речи. Этот процесс продолжается на 2-м, 3-м и даже 4-м годах жизни.

До 1,5 лет речь развивается медленно (ребенок усваивает от 30-40 до 100 слов) и употребляется редко. После полутора лет – резкий перелом: малыш начинает требовать называть предметы, произносит слова, которые эти предметы обозначают.

2-й и 3-й годы жизни ребенка – сензитивный период в усвоении речи. Развитие происходит в двух направлениях: совершенствуется понимание малышом речи взрослых; 2) складывается собственная активная речь. Если в этот период происходит задержка в развитии речи, то позже наверстать упущенное очень сложно.

Вторая половина 2-го года – переход к активной, самостоятельной речи, направленной на управление поведением окружающих людей и на овладение собственным поведением.

К концу 2-го года начинается развитие двухсловных, а затем и многословных предложений, внутри которых с 2-х лет начинается согласование всех слов предложения. К 3-м годам малыш в основном правильно применяет падежи. Примерно в это же время ребенок начинает сознательно контролировать правильность своих высказываний и речи других людей.

На 3-м году жизни у ребенка меняется понимание речи взрослого человека. Малыш к этому возрасту не только понимает отдельные слова и способен выполнить действие по просьбе взрослого, но и начинает слушать любые высказывания взрослого, которые не направлены непосредственно на него. Ребенок начинает слушать и понимать сообщения, которые выходят за рамки ситуации его общения со взрослым. Это дает малышу возможность использовать речь, как средство познания мира, недоступного непосредственному опыту ребенка.

Словарный запас:

1 год – 10-20 слов;

1,5 года – 30-40 слов;

2 года – до 300 слов;

3 года – 1200-1500 слов.

С появлением речи становятся шире возможности общения малыша со взрослыми. Появляются отношения сотрудничества.

Возраст 1-3 года – критический, потому что в этом возрасте на основе овладения речью происходит переход от естественного к социальному типу развития и создаются предпосылки для формирования личности.

#### ИГРА.

В 2-3 года заметное место начинает занимать игра.

Примерно в 1г. 3 месяца малыш в игре выполняет не только показанные взрослым действия, но и те, которые наблюдал ранее сам: прижимает куклу, целует ее, укладывает спать; начинает «есть» из пустой чашки, пишет палочкой на столе, «читает».

Приблизительно в 1 год и 5 месяцев происходит скачок: ребенок начинает делать из предметов заместители. Например, хочет умыться куклу, а мыла нет, малыш делает мылом кубик.

После 1 года, ближе к полутора лет ребенок делает свои первые рисунки: каракули.



Причем малыш их как-то называет. К 3-м годам ребенок рисует человека в виде «головонога» (голова, шея, 2 ноги). Рисование хорошо развивает воображение и творчество.

У ребенка 1-3 лет сильно развит интерес к окружающему миру. Желание знать «что это такое» должно замечаться и поощряться родителями.

В период от 1 года до 3-х лет развитие мозга и психики ребенка не просто быстрое, а стремительное. От того, сколько времени, внимания и возможностей для развития предоставляют родители зависят интеллектуальные способности малыша в дальнейшем. Немаловажную роль здесь играют развивающая среда и правильно подобранные развивающие игрушки.

Детство это период активного роста, когда организм приобретает иммунитет и учится приспосабливаться к окружающей среде. Это яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Как же развивать своего малыша, чтобы не навредить ему? Как не забыть о себе в стремлении дать своему ребенку все самое лучшее? Именно этим мы и будем заниматься в объединении «Умка+».

Данная программа основана на теории поэтапного формирования действий (аналог теории Гальперина), применяемая, на мой взгляд, для формирования физических навыков маленьких детей. Практическое значение теории поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина заключается в том, что в процессе обучения формирование новых действий происходит легче, без заучивания (так как он усваивается в процессе путем произвольного запоминания) без использования метода проб и ошибок.

### Особенности построения занятий и краткое описание упражнений

#### **Физкультурно-оздоровительная часть.**

Упражнения подготовительной части занятия:

1. «Здравствуй, Солнышко!» (поэтапное формирование)

Дети сидят на ковриках, мамы за ними. Дети повторяют за педагогом, мамы помогают им. Ручки поднимаем вверх, пальчиками шевелим, затем опускаем руки, ещё 2 раза повторяем.



2. «Как мама меня любит» (поэтапное формирование)

Ручки широко разведем в стороны, пальчики растопырим, обнимем себя крепко, мама поможет (выполнить 2-3 раза)



### 3. «Ножки наши разомнем» (поэтапное формирование)

3.1. Мама держит стопы детей в руках и выполняет движения вверх-вниз (стопы на малыша, от него);

3.2. Стопы детей утюжком. Мама разводит носочки стоп в разные стороны, затем соединяет их. Приговариваем: «Большие пальчики разбежались, подружились, разбежались, подружились»

3.3. Ножки далеко, близко (мама разводит ноги малышкой в стороны) 2-3 раза, когда последний раз развели ножки в стороны, хлопнуть по полу ладошками.

3.4. «Ехали медведи на велосипеде» мамы имитируют движения велосипедистов ногами детей и читают стих.

4. Упражнения на животе (дети повторяют за педагогом, мамы подсказывают, помогают)

4.1. «Ручками хлопаем»

4.2. «Ножками потопаем»

4.3. «Ручками и ножкам хлопаем и топаем»

4.4. «Самолет» (Руки в стороны и вот – мы летим, как самолет)

### 5. «Стойка на голове».

И.п.: Малыш лежит на животе. Мама поднимает малыша за ножки и ставит на голову.

6. «Тачка».

Плавно вытекает из предыдущего упражнения. Инстинктивно малыш подставляет ручки и опирается на них, остается лишь показать, как «идти руками».

7.«У бегемота складочки везде» - легкий массаж малыша гладящими, слегка пощипывающими, имитирующими пятна и полосы движениями. Во время упражнения показываются различные части тела.

**Упражнения для мам.**

1. Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево. Дуга. Круг.

2. Подъем, опускание плеч ( синхронная, асинхронная).

3. Мельница.

4. Сдвиги корпуса вправо-влево, вперед-назад. Круг верхней частью тела по кругу в горизонтальной плоскости.

5. Наклоны корпуса в стороны в вертикальной плоскости.

6. Сдвиги бедер вправо-влево. Выведение бедер вперед-назад. Дуга. Круг.

7. Круг ногой, согнутой в колене.

8. Разминка для стоп.

**Упражнения интенсивной части занятия.**

1. Мамы берут малыша за руки, идут по кругу (водят вдвоем хором). Педагог комментирует: ходим кругом друг за другом, побежали, полетели (мама, держа малыша за ручки, 1-2 круга кружит его). Аналогично в другую сторону. К каждому ребенку требуется индивидуальный подход. Все захваты должны основываться на скрупулёзном знании возможностей своего ребенка.

2. « Пройди под мостиком»: Мама ставит ноги на ширину плеч. Малыш проходит, наклоняясь, под мостиком.

3. «Зайчик». Мама помогает малышу, держа его за талию, согнуть ножки в коленях. Педагог приговаривает: «Скачут, скачут по лесочку, зайки – серые комочки». Мамы помогают детям совершать прыжки сначала с маленькой высотой, затем 2-3 раза «высоко-высоко».

4. «Самолёт». Мама захватывает запястье малыша выше косточки (поскольку кости и мышцы запястья ещё недостаточно окрепли) и ножку. Кружит его. Следует заметить, что все упражнения следует выполнять только если малыш доволен (аналогично др. ручка, ножка).



5. «Акробат». Мама кружит малыша, держа его за ножки (1-2 круга).

6. «Мостик». Мама ставит малыша лицом к себе. Берёт его за талию так, что 4 пальца находятся между мамой и малышом, а большие пальцы рук мамы обхватывают ребенка за спинку. Мама, тщательно придерживая малыша, запрокидывает его себе на плечо. Упражнение выполняется 1-2 раза.



7. «Самолёт». Упражнение аналогично предыдущему, но малыш стоит в исходном положении спиной к маме.



8. «Лошадка». Ребёнок сидит на плечах у взрослого, который держит его за ноги. Вначале малыш держится за голову взрослого. После того, как он победит чувство страха, взрослый с ним подпрыгивает, танцует, полуприседает, садится на корточки, наклоняется вперёд. У ребёнка упражнение вырабатывает смелость-преодоление страха высоты, необычного положения. Основная нагрузка этого упражнения приходится на нижние конечности; смена положений тела способствует укреплению мышц ног взрослого.

9. *Упражнения на лавочке:*

9.1. Ходьба по лавочке. Это упражнение на равновесие.

9.2. «Кошечка». Малыш ползёт на четвереньках и мяукает. 9.3. «Червячок». Малыш лежит на животе. Руками обхватывает лавку и, подтягивает туловище к рукам. Упражнение развивает силу рук.



*10. Упражнения на мате (матраце):*

10.1. «Кувырок». Малыш с маминной помощью садится на корточки, руки ставит как лягушка, голову прячет и отталкивается ногами. Иногда какое-либо действие из этой комбинации у малыша не получается, мы не акцентируем на этом внимания, просто помогаем ему совершить движение. «Кувырок» формируется поэтапно, некоторые дети делают его уже через несколько занятий, другие долго полагаются на мамину помощь.





10.2. «Стойка на голове». Малыш, как в предыдущем упражнении, садится на корточки, руки ставит как лягушка, ставит голову на мат. Мама поднимает его ножки вверх. Стойка длится 1-5 секунд. Некоторые дети быстро овладевают этим упражнением. Можно его усовершенствовать. Сначала мама держит обе ножки, затем говорит малышу: «Сейчас я отпущу ножку, а ты попробуй удержать её». Аналогично с другой ногой.



10.3. «Колбаска». Малыш ложится на мат на спину, руки поднимает вверх. Затем начинает переворачиваться на живот, на спину и т.д.

*Игры:*

«У медведя во бору».

Педагог в маске медведя уходит «спать» к одной из стен спортивного зала. Дети с мамами идут к другой стене. Оттуда идут к медведю, имитируя движения сбора ягод и приговаривая: «У медведя во бору, грибы, ягоды беру. А медведь не спит, он на нас рычит».

## Упражнения завершающей, успокаивающей части (на мячах):

1. Мамы сели на мячи, взяли на руки малышей. Прыгают на мячах. Педагог напротив тоже прыгает на мяче и показывает движения руками и комментирует их: руки вверх, вниз, в стороны, вперёд, назад.
2. «Раз, два, три, ножки топ...». Мамы встают с мячей, сажают на них детей. На счет 1-2-3 малыш прыгает на мяче, на фразу «ножки топ» мамы помогают ребёнку лечь на спинку и коснуться пола ножками. Упражнение учит малыша расслабиться в неудобном положении и впоследствии получить удовольствие от упражнения. Упражнение делается 3 раза.
3. «Мостик». Сохраняя положение после предыдущего упражнения, прокатываем малыша на мяче, постепенно добиваясь, чтобы малыш потрогал пол ручками, затем ножками.
4. «Я такой сильный». Малыши пытаются поднять мяч. Мамы помогают, подбадривают, хвалят.
5. «Прокати мяч до мамы». Малыши толкают мячи мамам. Мамы возвращают их детям.
6. «Откати мяч на место». Малыши катят мячи в кладовку. Говорят: «Спасибо» (между прочим).

### Творческая часть:

#### 7. Знакомство с красками.

Пропедевтическая работа с детьми по развитию цветового восприятия, тактильных ощущений, моторной ловкости. На этом этапе используются пальчиковые краски.

**1.1. Фонтан красок.** Цель: дать малышу насладиться цветом и ощущением краски на руках.

Отпечатки ладошек «Кактус», «Птичка», «Дерево», «Павлин». Цель: показать малышу возможный вариант рисования, помочь малышу широко раздвигать пальчики, собирать их вместе, сжимать кулачок, оттопыривать пальчик. Если ребенок уже говорит, то можно поискать с ним, на что похож тот или иной отпечаток.

1.2. Когда ребенок познакомится с красками, можно использовать другой способ. Взяв в руки **поролоновую губку или так называемый «тычок»** - фломастер с вынутой внутренностью и вставленным вместо неё поролоном. Остаётся научить ребенка оставлять следы на листе бумаги. Сначала это будут просто разноцветные пятна, а потом можно использовать «закрашивание» внутри контура, который Вы заранее нарисуете на листе. Можно при этом посадить ребенка к себе на колени, обняв его со спины, и тогда ребёнку будет комфортнее, а маме легче объяснить малышу, как держать тычок, взяв рачку ребёнка в свою руку. Затем ребенку можно предложить оставить следы в трафаретах, во время рисования происходит обсуждение цвета, формы получаемого предмета.

Цель: учить малыша держать фломастер, узнавать цвет, форму предмета, по очертанию узнавать предмет.

#### 1.3. Рисование кистью.

1.3.1. Вариантов такого рисования тоже много. Обычно я выдаю мамам с малышами вырезанные фигурки (собачку, медведя, мышку и т.п.). Их задача «спрятать» животное. Когда оно спрятано, яркие линии (глаза, нос, ухо) проводятся сверху фломастером, рисунок наклеивается на яркий листок бумаги. Очень приятно отнести папе свою работу! Следует отметить, что размер рисунка должен быть не более половины альбомного листа. После этого рисунка я предлагаю малышам чистый лист бумаги. На нем можно изобразить все, что угодно. А потом вместе с мамой пофантазировать, на что это похоже. Я видела удивительной красоты птиц, цветы, мотылька и даже черепаху, произвольно получившуюся на листе. Можно этот рисунок поместить в рамочку и повесить в детской комнате.



1.3.2. Когда вы почувствуете, что это задание несколько наскучило, переходим к следующему: рисуем карандашом на восьмой части листа вертикальные, горизонтальные, волнистые линии. Рукой малыша, в которой у него кисть, набираем краску, а затем прячем карандашную линию под краской. После введения понятий «внутри – снаружи» задания по рисованию существенно усложняются. Малышу нужно учиться рисовать не выходя за контуры. Но дети растут, умения должны совершенствоваться.

1.3.3. Топаем кисточкой.

## **2. Работа с тестом, пластилином.**

2.1. На мой взгляд, начинать играть лучше с тестом. У него приятная текстура, кроме того, дети всё любят пробовать на вкус. Тесто, приготовленное в день занятия, безопасно в этом смысле. Тесто можно подкрасить пищевыми красителями – морковью, свеклой.

В отличие от пластилина она очень мягкая и свежая, ребенку по силам разминать ее самостоятельно и таким образом укреплять и развивать мелкие мышцы пальцев.

2.2. Лепить из мягкого пластилина можно уже в год. Начинать лучше с придавливания. Задание «Украсть ёлочку» очень понравится малышам в преддверие Новогодних праздников. Вам понадобится нарисованная ёлочка. Мамам малышей требуется скатывать шарики, показывая это ребёнку. Малышу остается лишь придавить их пальчиком. Очень интересное задание и по силам любому. Это потом, желание подражать заставит малыша

скопировать мамино действие, тогда предложите другое задание: «Мамины бусы». На четверти альбомного листа рисуем дугу. Лепим сами и помогаем малышу лепить шарики, придавливаем их, естественно, малыш. Таким способом можно сделать рябину, украсить юбочку горошками, сделать шарик в горошек.

2.3. Следующий этап – размазывание пластилина по картинке. Хорошо будет смотреться бабочка. Первое движение всегда делаем рукой малыша сами. Маленькая хитрость. Это движение хорошо приурочить к отопительному сезону. На 2-3 минуты следует положить пластилин на дощечке на батарею, и он станет теплым и очень «послушным».

2.4. Только после этого я предлагаю катать колбаски, вытягивать, расплющивать (это уже программа детского сада).

Вы понимаете, что все эти задания задают детским пальчикам хорошую мышечную нагрузку, стимулируют творчество, закладывают основу для будущей грамотной речи малыша.

### **3. Работа с крупами.**

3.1. Для работы мы берем поднос и насыпаем на него манки столько, чтобы можно было разровнять манку слоем до 1 см.

Сначала дети рисуют очень простой рисунок – линии, круги указательным пальчиком правой руки. Затем, разровняли поверхность и нарисовали то же самое, но уже указательным пальчиком левой руки. А в третий раз – рисуем сразу двумя руками. Дети ладошкой разравнивают, так, чтобы получился «коврик». А потом на этом коврике мы рисуем разные узоры.

3.2. На следующем этапе мамам выдается четвертая часть черного или синего картона, клей ПВА. Мама рисует дерево, малышу предлагается засыпать его манкой. Получается очень красивый зимний пейзаж. Дорисуйте снежок и, конечно же, луну. Все дети её знают и радуются, что на их картинке она присутствует.

**Входной мониторинг для родителей**

1. Центр тяжести годовалого ребенка выше или ниже, чем у взрослого? Как это влияет на походку?
2. Назовите изгибы позвоночника, начинающие формироваться у ребенка после 1 года
3. Сколько зубов вырастает у ребенка к 3 годам?
4. Какой давности события помнит ребенок 1,5 лет? 3 лет?
5. Назовите время удержания внимания на одной игрушке в 1 год. В 3 года.
6. К какому возрасту, ребенок может узнавать 5-6 форм? Показывать названный цвет?
7. Сензитивный (наиболее благоприятный) период усвоения речи?
8. В каком возрасте ребенок начинает правильно употреблять падежи?
9. В каком возрасте дети начинают играть в ролевые игры?
10. Первые каракули малыша. Как он нарисовал бы человека?

**Тестирование детей в конце учебного года**

Ф И	Упражнения интенсивной части			Упражнения на мате			Упражнения на лавке и на массажных дорожках		Упражнения творческой части
	Хороводные задания	Лошадка, мостики, самолет	Задания на противоположности (низко-высоко, близко-далеко)	Кувырок	Перево рот назад	Мостик	кувырок	Знание детейми цвет ежика	

Выполнение заданий оценивается по трехбальной системе

3б.-ребенок делает сам

2б.- делает при помощи родителя

1б.-делает дома или когда в хорошем настроении

Приложение №6  
от «23» августа 2022 г.

Изменения и дополнения  
рассмотрены и приняты  
на методическом совете  
Протокол № 20  
от «26» августа 2022 г.

Утверждаю  
директор МБОУДО  
ЦПЦ «Содружество»



О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Умка»**

*Возрастная категория – 18-30 лет*

*Срок реализации – 1 год*

*Педагог дополнительного образования:*

*Юркова Ирина Николаевна*

*Год разработки: 2021 год*

**Вносимые изменения (дополнения):**

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Учебно-тематический план	Изменено количество часов на отдельные темы без изменения содержания программы (прилагается)
2.	Список литературы и информационных источников:	Добавлен список для обучающихся: <a href="https://vk.com/wall-172515039_405">https://vk.com/wall-172515039_405</a> <a href="https://vk.com/wall-172515039_406">https://vk.com/wall-172515039_406</a> <a href="https://vk.com/wall-172515039_404">https://vk.com/wall-172515039_404</a> <a href="https://vk.com/wall-172515039_397">https://vk.com/wall-172515039_397</a> <a href="https://vk.com/wall-172515039_384">https://vk.com/wall-172515039_384</a>

Утверждаю  
 директор МБОУДО  
 «ДЦ «Содружество»



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН первого года обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Мониторинг для родителей	4	1	3
<b>Раздел 1. Наши дети</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
Тема 1.1 Возрастные особенности детей до 3 лет ( физиология, развитие психики и познавательной деятельности, памяти, внимания, мышления, речи)	6	6	-
Тема 1.2 Особенности построения занятий	2	2	-
Тема 1.3 Физкультура в раннем детстве	1	1	-
Тема 1.4 Польза творчества и особенности организации этого процесса	1	1	-
<b>Раздел 2. В здоровом теле здоровый Дух</b>	<b>92</b>	<b>13</b>	<b>79</b>
Тема 2.1.Наше будущее - здоровые дети	2	1	1
Тема 2.2.Все начинается с любви (о необходимости выполнять упражнения только с улыбки (молчаливое согласие) малыша	2	1	1
Тема 2.3.Через движение к знаниям	2	1	1
Тема 2.4. Упражнения подготовительной части занятия	30	2	28
Тема 2.5. Гимнастика для родителей	14	2	12
Тема 2.6 Упражнения интенсивной части занятия	42	6	36
<b>Раздел 3 « С головой в творчество»</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
Тема 3.1.Водные раскраски	6	0	6
Тема 3.2.Знакомство с красками	6	1	5
Тема 3.3.Работа с тестом, пластилином, крупами	2	1	1
<b>Раздел 4 Мероприятия воспитательно- познавательного характера</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
<b>Раздел 5 Итоговое занятие с проведением мониторинга</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>

Приложение №7  
от 01 июня 2023г.

Изменения и дополнения  
рассмотрены и приняты  
на методическом совете  
Протокол № 26  
от «23» августа 2023 г.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДЦ «Содружество»

О.В. Колянко

**Лист изменений и дополнений  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Умка»**

*Возрастная категория – 18-30 лет  
Срок реализации – 1 год  
Педагог дополнительного образования:  
Юркова Ирина Николаевна  
Год разработки: 2021 год*

**Вносимые изменения (дополнения):**

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Список литературы и информационных источников: Список для педагога: Список для обучающихся: Список для родителей:	Список информационных источников для обучающихся: Логоритмические попевки Е. Железновой: «Веселая логоритмика», «Мишку на руки возьмем», «На лошадке», «Вот носик, вот ушки», «Все на ножки становитесь»
2.	Материально-техническое обеспечение программы	Добавлены массажные шарики на каждого ребенка, пазлы
3.	Приложения	Приложение 2 Добавлено упражнение 10.6 «Прыжок, кувырок» Упражнение выполняется после прохождения (пробегания) малышом по лавочке. Далее ребенок прыгает со скамейки и сразу делает кувырок. Работа родителя- поэтапно сформировать это умение из тех упражнений, которые уже выполняет ребенок (хождение по лавке, прыжок, кувырок) Поэтапное формирование умений - показ, словесная инструкция- убираем показ, убираем инструкцию, ребенок выполняет упражнение по названию «прыжок- кувырок»