

АДМИНИСТРАЦИЯ РУДНЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РУДНЯНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
РУДНЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
методического совета
от 21.05.2021 г.
Протокол № 4



Утверждаю:

Директор МКУДО «Руднянский ЦДТ»

О.Н.Кувькина О.Н.Кувькина

Приказ № 069 от 21.05.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Формула здоровья»

(Лечебная физическая культура, йога, сказкотерапия)

Возраст учащихся: 5-8 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик:

Полетаева Виктория Витальевна,
педагог дополнительного образования

Волгоградская область

р.п. Рудня

2021 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Формула здоровья» (далее - программа) является физкультурно - спортивной. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основ физической культуры, слагаемыми, которой является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей и спортивной деятельности.

Актуальность программы обуславливается социальной востребованностью, так как в настоящее время проблема ухудшения состояния здоровья детей в РФ приняла устойчивый характер. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» указывается: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени». Чему отвечает данная программа.

Педагогическая целесообразность обуславливается необходимостью формирования у учащихся здорового образа жизни через физическую культуру разной направленности.

Для занятий с учащимися дошкольного возраста важно не только разнообразие, но и творческий подход к занятиям. В этом помогает использование творческого метода. А в сочетании с игровым методом, занятие приобретает краски, яркость и сочность, что обеспечивает 100% вовлечение учащихся в процесс обучения, а, следовательно, повышает результативность реализации программы.

Посредством использования такого метода работы как беседа у педагога складывается более целостное представление о личных качествах и интересах учащихся, что помогает правильно построить занятие и добиться лучших результатов в приобретении двигательных навыков, координации движений, пространственного ориентирования, развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы, а также привитии культурно–гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям. Что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, приобщению к здоровому образу жизни.

Благодаря использованию на занятиях структурного метода (последовательное разучивание и усвоения движений), метода усложнения (переход от простых движений к более сложным), метода сходства (формирование идеи простого движения в разнообразии вариантов) учащиеся

приобретают запас ЗУН в области лечебной физкультуры, йоги, с охотой выполняют физические упражнения и поступают в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий, более значительным нагрузкам, с заложенной основой для правильного формирования опорно–двигательного аппарата.

Коррекционно–оздоровительная работа предупреждает искривление позвоночника, развитие уплощенной стопы, сердечно–сосудистые и простудные заболевания.

Овладение учащимися правильной координацией обогащает двигательный опыт, необходимый в дальнейшей жизни, а также регулирует деятельность физиологических процессов организма.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области (авторской дополнительной образовательной программы «Лечебная физическая культура» Попова Я.М.) состоят в том, что она имеет комплексное воздействие, направленное на корректировку дефектов стоп и укрепление осанки учащихся, посредством использования элементов ЛФК, йоги и сказкотерапии.

Реализация программы (согласно п. 10 Приказа от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»), предусматривает использование модульного построения программного материала с использованием нелинейной схемы (содержание программного материала модулей преподается параллельно) рис.1. Что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности учащихся.

Рис.1. Модули программы



Содержание программного материала состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: упражнения для формирования правильной осанки; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; обучение правильному дыханию. Благодаря чему учащиеся одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу

корпуса и ног. Занятия не требуют специальной физической подготовки. И овладеть навыками комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько посещений.

Адресат программы: учащиеся 5-8 лет. Данный возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях, которые изменяются в связи с физическими нагрузками.

У детей 5-8 лет идет бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма. Организм свидетельствует о готовности перехода на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) далеко до завершения, брюшной пресс и мелкие мышцы спины развиты ещё слабо, а вот круглые мышцы живота развиты хорошо. Заметно увеличивается сила мышцы разгибателей туловища бедра и голени. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребёнка, двигательная активность стимулирует интеллектуальные процессы.

Количество учащихся в группе – минимум – 7, максимум - 25 человек.

Уровень программы, объем и сроки ее реализации:

Программа рассчитана на 1 год обучения и имеет ознакомительный уровень.

Объем программы составляет 144 часа. А именно:

- Модуль: «Лечебная физическая культура» - 36 часов.
- Модуль: «Йога. Маленькие волшебники» - 36 часов.
- Модуль: «Дорога в сказку» - 72 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Модуль: «Лечебная физическая культура» - 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Модуль: «Йога. Маленькие волшебники» - 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Модуль: «Дорога в сказку» - 1 раз в неделю по 2 академических часа, с перерывом между занятиями - 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы – постоянный, разновозрастный.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей основной формой является занятие. В данной программе оно состоит из теоретической и практической частей, причём, наибольшее количество времени занимает практическая часть. Теоретические сведения даются непосредственно в процессе практических занятий и в ходе работы. Работа строится таким

образом, чтобы не нарушался целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели и задачи обучения и воспитания.

Программный материал предусматривает групповую форму занятий.

Виды занятий – практикум, творческие игры.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: создание условий для укрепления здоровья, совершенствования функций организма учащихся и их полноценного физического развития.

Задачи:

Предметные:

- обучить технике безопасности и правилам поведения на занятиях;
- обучить пользоваться простейшей терминологией на занятиях;
- обучить основам лечебной физической культуры;
- обучить основам йоги;
- обучить навыкам выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов посредством физических упражнений и действий.

Личностные:

- воспитать потребность в самоорганизации – аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- сформировать представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня;
- сформировать положительную самооценку, уверенность в себе;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать умение преодолевать трудности и страхи.

Метапредметные:

- способствовать укреплению здоровья, физическому развитию учащихся;
- развить силу, ловкость, выносливость, правильную осанку, координацию движений;
- развить умение организовать свое рабочее место;
- развить понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях.

Модуль «Лечебная физическая культура»

Цель: создание условий для формирования физически развитой личности посредством обучения специальным упражнениям, направленным на профилактику и исправление плоскостопия.

Задачи:

Предметные:

- обучить технике безопасности и правилам поведения на занятиях;
- обучить пользоваться простейшей терминологией на занятиях;
- обучить общеразвивающим упражнениям;
- обучить упражнениям для профилактики плоскостопия;
- обучить упражнениям на формирование правильной осанки;
- обучить упражнениям, укрепляющим мышцы бедра, голени, стопы;
- обучить упражнениям, развивающим ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, координацию и вестибулярный аппарат;
- обучить умению согласовать движения с музыкой;
- обучить исполнительской технике.

Личностные:

- воспитать потребность в самоорганизации – аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- сформировать представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня;
- сформировать положительную самооценку, уверенность в себе;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать умение преодолевать трудности и страхи.

Метапредметные:

- способствовать укреплению здоровья, физическому развитию учащихся;
- развить силу, ловкость, выносливость, правильную осанку, координацию движений;
- развить умение организовать свое рабочее место;
- развить понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях.

Учебный план модуля «Лечебная физическая культура»

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Диагностика способностей
2.	Двигательные рассказы	3	0,5	2,5	Педагогическое сравнение результатов, игровой метод оценивания
3.	Сюжетно-игровые занятия	28	2	26	Педагогическое сравнение результатов, игровой метод оценивания
4.	Классические упражнения	3	0,5	2,5	Педагогическое сравнение результатов, игровой метод оценивания
5.	Итоговое занятие	1	0	1	Диагностика способностей
	Итого:	36	3,5	32,5	

Содержание модуля «Лечебная физическая культура»

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с учащимися. Краткое содержание и программа занятий. Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Гигиена занятий, внешний вид и форма одежды для занятий (чешки, репетиционный костюм, прическа).

Практика. Техника безопасности на занятии (расстановка дучащихся на определенном расстоянии друг от друга). Входящий мониторинг. Игра на знакомство.

Форма контроля. Диагностика способностей.

Раздел 2. Двигательные рассказы

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями.

Практика. Физические упражнения и лечебная физическая культура в виде двигательных рассказов («Пожарные», «На море», «В зоопарке»).

Форма контроля. Педагогическое сравнение результатов, игровой метод оценивания.

Раздел 3. Сюжетно-игровые занятия

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями. Терминология упражнений лечебной физкультуры.

Практика. Физические упражнения и лечебная физическая культура в виде сюжетно-игровых занятий («Альпинисты», «Космическое путешествие на планету Тиами», «Аэробика для зверят»).

Форма контроля. Педагогическое сравнение результатов, игровой метод оценивания.

Раздел 4. Классические упражнения

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями. Терминология классических оздоровительных упражнений.

Практика. Разучивание оздоровительных упражнений разной направленности (пальчиковой игротренинг, упражнения для формирования свода стоп, комплексы оздоровительных упражнений).

Форма контроля. Педагогическое сравнение результатов, игровой метод оценивания.

Раздел 4. Заключительное занятие

Практика. Организация испытаний итогового мониторинга, посредством игровой, соревновательной деятельности. Игры на закрепление пройденного материала («Палочка выручалочка», «В гости к Умке», «Карнавал животных»).

Форма контроля. Диагностика способностей.

Планируемые результаты модуля «Лечебная физическая культура»

Предметные результаты.

К концу обучения учащиеся будут знать:

- что способствует укреплению здоровья и физическому развитию;
- технику безопасности и правила поведения на занятиях;
- простейшую терминологию;
- правила выполнения упражнений, развивающих ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, координацию и вестибулярный аппарат.

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки;
- выполнять упражнения, укрепляющие мышцы бедра, голени, стопы;
- создавать условия для развития творческого воображения и оригинальности мышления;
- согласовывать движения с музыкой.

Личностные результаты:

В конце обучения учащиеся приобретут:

- потребность в самоорганизации - аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня;
- положительную самооценку, уверенность в себе;
- потребность в здоровом образе жизни;
- эстетическое восприятие окружающего мира;
- умение преодолевать трудности и страхи.

Метапредметные результаты.

В конце обучения у учащихся будет развито:

- сила, ловкость, выносливость, координация движений;
- умение организовывать свое рабочее место;
- понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях.

Модуль «Йога. Маленькие волшебники»

Цель: способствовать приобщению учащихся к нормам здорового образа жизни, используя эффективность воздействия упражнений йоги на развитие их физических способностей.

Задачи:

Предметные:

- обучить технике безопасности и правилам поведения на занятиях;
- обучить пользоваться простейшей терминологией на занятиях;
- обучить осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучить правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксация, самомассаж);
- обучить упражнениям на укрепление глазных мышц;
- обучить действенным методам саморегуляции (растяжкам, асанам, комплексам асан);
- обучить упражнениям звуковой гимнастики для занятий с элементами йоги;
- обучить дыхательным упражнениям для профилактики респираторных заболеваний;
- обучить исполнительской технике.

Личностные:

- воспитать потребность в самоорганизации – аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- сформировать представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня;
- сформировать положительную самооценку, уверенность в себе;
- воспитать дружелюбие и толерантность в отношении к другим;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать умение преодолевать трудности и страхи.

Метапредметные:

- развивать интерес к регулярным занятиям;
- развивать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- развивать умение организовать свое рабочее место;
- развить понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях;
- развивать навыки спортивного поведения.

Учебный план модуля «Йога. Маленькие волшебники»

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации контроля
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Диагностика способностей
2.	Йога	20	2	18	Педагогическое сравнение результатов,
3.	Йога и самомассаж	4	0,5	3,5	Педагогическое сравнение результатов
4.	Упражнения звуковой гимнастики для занятий с элементами йоги	2	0,5	1,5	Педагогическое сравнение результатов
5.	Йога и дыхательные упражнения для профилактики респираторных заболеваний	4	0,5	3,5	Педагогическое сравнение результатов
6.	Йога и упражнения на укрепление глазных мышц	4	0,5	3,5	Педагогическое сравнение результатов
7.	Итоговое занятие	1	0	1	Диагностика способностей
	Итого:	36	4,5ч	31,5ч	

Содержание модуля «Йога. Маленькие волшебники»

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Краткое содержание и программа занятий. Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Гигиена занятий, внешний вид и форма одежды для занятий (чешки, репетиционный костюм, прическа).

Практика. Техника безопасности на занятии (расстановка детей на определенном расстоянии друг от друга). Начальный мониторинг.

Форма контроля. Диагностика способностей.

Раздел 2. Йога

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями (поза винта, поза треугольника с поворотом). Знакомство с терминологией.

Практика. Знакомство и выполнение упражнений (асан) для занятий с элементами йоги (поза черепахи, поза верблюда, поза лотоса).

Форма контроля. Педагогическое сравнение результатов.

Раздел 3. Йога и самомассаж

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями. Знакомство с терминологией.

Практика. Знакомство и выполнение самомассажа в сочетании с асанами йоги («Лепим человечка», «Месим тесто», блиц-самомассаж).

Форма контроля. Педагогическое сравнение результатов.

Раздел 4. Упражнения звуковой гимнастики для занятий с элементами йоги

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями. Знакомство с терминологией.

Практика. Учимся дышать через нос, подготавливаемся к более сложным дыхательным упражнениям (профилактика заболеваний верхних дыхательных путей - Энергично произносить «п-б, п-б», Энергично произносить «т-д, т-д»).

Форма контроля. Педагогическое сравнение результатов.

Раздел 5. Йога и дыхательные упражнения для профилактики респираторных заболеваний

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями. Знакомство с терминологией.

Практика. Выполнение дыхательных упражнений для профилактики респираторных заболеваний в сочетании с асанами йоги («Подыши одной ноздрей», «Ежик», «Насос»).

Форма контроля. Педагогическое сравнение результатов.

Раздел 6. Йога и упражнения на укрепление глазных мышц

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями. Знакомство с терминологией.

Практика. Знакомство и выполнение упражнений с сигнальными метками, с меткой на стекле («Моргунчики», «Золотые лучики»).

Форма контроля. Педагогическое сравнение результатов.

Раздел 7. Заключительное занятие

Практика. Организация испытаний итогового мониторинга, посредством игровой, соревновательной деятельности. Игры на закрепление пройденного материала («Поймай бабочку», «Игра с пальчиком», «Делу время, потехе – час»).

Форма контроля. Педагогическое сравнение результатов.

Планируемые результаты модуля «Йога. Маленькие волшебники»

Предметные результаты.

К концу обучения учащиеся будут знать:

- технику безопасности и правила поведения на занятиях;
- простейшую терминологию;
- как осознанно подходить к выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правила личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять упражнения на укрепление глазных мышц;
- выполнять йогу и дыхательные упражнения для профилактики респираторных заболеваний;
- выполнять упражнения звуковой гимнастики для занятий с элементами йоги;
- владеть действенными методами саморегуляции (растяжкам, асанам, комплексам асан);
- владеть элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксация, самомассаж).

Личностные результаты.

В конце обучения учащиеся приобретут:

- потребность в самоорганизации - аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня;
- положительную самооценку, уверенность в себе;
- дружелюбие и толерантность в отношении к другим;
- потребность в здоровом образе жизни;
- умение преодолевать трудности и страхи.

Метапредметные результаты.

В конце обучения у учащихся будет развито:

- интерес к регулярным занятиям;
- дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- умение организовать свое рабочее место;
- понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях;
- навык спортивного поведения.

Модуль
«Дорога в сказку»
(сказкотерапия)

Цель: способствовать активизации в учащемся его творческого начала, раскрытия глубин собственного внутреннего мира посредством физических упражнений.

Задачи:

Предметные:

- обучить технике безопасности и правилам поведения на занятиях;
- обучить практическим навыкам и умениям двигательного воображения;
- обучить навыкам выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов посредством физических упражнений и действий;
- научить выражать свои чувства вербально и невербально;
- обучить умению согласовать движения с музыкой.

Личностные:

- воспитать потребность в самоорганизации – аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- сформировать позитивное отношение к своему «Я»;
- воспитать умение совместно работать над постановкой, выступать вместе с коллективом сверстников;
- создать условия для развития творческого воображения, оригинальности мышления;
- сформировать понимание эмоционального состояния героев сказок и своего собственного;
- воспитать умение преодолевать трудности и страхи.

Метапредметные:

- помочь снижать уровень тревожности и агрессивности учащихся;
- содействовать развитию эстетического восприятия окружающего мира, людей;
- развить умение организовать свое рабочее место;
- развить понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях.

Учебный план модуля «Дорога в сказку»

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Диагностика способностей
2.	Сказкотерапия:	68	6	62	
2.2.	«Ритмопластика»	22	2	20	Игровой метод оценивания
2.3.	«Культура и техника речи»	22	2	20	Игровой метод оценивания
2.5.	«Театрализованные игры»	24	2	22	Игровой метод оценивания
3.	Итоговое занятие	2	0	2	Диагностика способностей
	Итого:	72	7	65	

Содержание модуля «Дорога в сказку»

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Краткое содержание и программа занятий. Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Гигиена занятий, внешний вид и форма одежды для занятий (чешки, репетиционный костюм, прическа).

Практика. Техника безопасности на занятии (расстановка детей на определенном расстоянии друг от друга). Начальный мониторинг.

Форма контроля. Диагностика способностей.

Раздел 2. Сказкотерапия

Тема 2.1. «Ритмопластика»

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями.

Практика. Знакомство с ритмическими, музыкальными, пластическими играми и упражнениями, призванными обеспечить развитие естественных психомоторных способностей учащихся, обретение ими ощущений гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений («Дождик», «Самолеты и бабочки», «Мокрые котята»).

Форма контроля. Игровой метод оценивания.

Тема 2.2. «Культура и техника речи»

Теория. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями.

Практика. Выполнение игр и упражнений, направленные на развитие

дыхания и свободы речевого аппарата («Прогулка в лес», «Урожай»).

Форма контроля. Игровой метод оценивания.

Тема 2.3. «Театрализованные игры»

Теория. История русского фольклора. Технология выполнения упражнений. Ознакомление с различными характерными особенностями.

Практика. Знакомство с песенками, потешками, считалками, скороговорками, прибаутками, загадками, сказками, которые включают в себя игры-драматизации и игры-спектакли на материале русского фольклора («Братцы, братцы!», «Богат Ермошка», «Федул, чего губы надул?»).

Форма контроля. Игровой метод оценивания.

Раздел 3. Заключительное занятие

Практика. Организация испытаний итогового мониторинга, посредством игровой, соревновательной деятельности. Игры на закрепление пройденного материала («Радужная страна»).

Форма контроля. Диагностика способностей.

Планируемые результаты модуля «Дорога в сказку»

Предметные результаты.

В конце обучения учащиеся будут знать:

- технику безопасности и правила поведения на занятиях;
- как выражать свои чувства вербально и невербально;
- практические навыки и умения двигательного воображения.

В конце обучения учащиеся будут уметь:

- выразительно и эмоционально передать игровые и сказочные образы посредством физических упражнений и действий;
- согласовать движения с музыкой.

Личностные результаты.

В конце обучения учащиеся приобретут:

- потребность в самоорганизации – аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- позитивное отношение к своему «Я»;
- умение совместно работать над постановкой, выступать вместе с коллективом сверстников;
- условия для развития творческого воображения, оригинальности мышления;

- понимание эмоционального состояния героев сказок и своего собственного;

- умение преодолевать трудности и страхи.

Метапредметные.

В конце обучения у учащихся будет развито:

- способность снижать уровень тревожности и агрессивности;

- эстетического восприятия окружающего мира, людей;

- умение организовать свое рабочее место;

- понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

(приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение. занятия проводятся в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет хорошо освещается и проветривается.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- скамейки для учащихся -2 (используется в 100% занятий);
- шведская стенка – 10 (используется в 70% занятий);
- лестница напольная – 1 (используется в 70% занятий);
- мешки с песком 200гр – 10 (используется в 30% занятий);
- мячи разных диаметров и материалов - (используется в 70% занятий);
- обруч – 25 (используется в 70% занятий);
- канат – 1 (используется в 70% занятий);
- гимнастические палки – 25 (используется в 70% занятий);
- набивной мяч – 25 (используется в 70% занятий);
- скакалки – 25 (используется в 70% занятий);
- мелкие игрушки – 200 (используется в 70% занятий);
- гофрированный коврик – 25 (используется в 70% занятий);
- рефлекторная дорожка – 1(используется в 70% занятий);
- массажный коврик – 1(используется в 70% занятий);
- ребристая дорожка – 1(используется в 70% занятий);
- коврик с пуговицами – 1(используется в 70% занятий);
- мокрая дорожка – 1(используется в 70% занятий);
- камешки (галька) – 1уп (используется в 70% занятий);
- песок – 1 уп (используется в 70% занятий);
- музыкальный центр – 1 (используется в 100%);
- флеш – накопитель информации – 1 (используется в 100% занятий);
- ноутбук – 1 (используется в 100% занятий);
- колонки – 1 комплект (используется в 100% занятий).

Для учащихся необходимо наличие:

Сменной обуви, футболки и шорты.

Информационное обеспечение:

- аудиосказки («Капитошка», «Кармашек полный поцелуев», «Паровозик Пых»);

- аудиозаписи:
звук природы (звук ветра, звук дождя, прибой моря),
звук животных (волк, лось, слон);
русская народная мелодия «Барыня», П.И. Чайковский «Вальс цветов»,
С.Намин «Мы желаем счастья вам»;
- книги со сказками;
- иллюстрации к сказкам и трафареты сказочных героев;
- Сайт Министерства спорта РФ: www.minsport.gov.ru;
- Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://lib.spotedu.ru/press/trfk>;
- Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.ru>.

Кадровое обеспечение: для реализации данной программы необходимо высшее или среднее педагогическое образование, без предъявления каких-либо требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- диагностика способностей (выполнение двигательных заданий на определение уровня подготовленности к реализации программы, уровня освоения программы);
- педагогическое сравнение результатов (контроль качества выполнения упражнений, беседа с учащимися);
- игровой метод оценивания (анализ деятельности учащихся, посредством игры) (приложение 5,6).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

карта результатов освоения материала, согласно уровням показателей параметров, определяющих эффективность реализации программы во время выполнения контрольно-творческих заданий по ЛФК, сказкотерапии и йоги.

Формами подведения итогов реализации программы являются: итоговые занятия, открытое занятие для родителей, открытое занятие для педагогов.

Оценка возможностей учащихся и результативности их обучения по программе осуществляется в результате поэтапного контроля.

Этап 1. Входящая диагностика. При зачислении в группу педагог определяет уровень физического развития каждого ребенка, возможности опорно-двигательного аппарата, природные данные (музыкальность, чувство ритма, координация), выясняет уровень психического развития (внимание, мышление, память) (приложение 2).

Этап 2. Оцениваются качества усвоения учащимися учебного материала по каждой теме программы; отслеживается их активность.

Этап 2. Итоговый контроль. Учащиеся выполняют контрольные творческие задания, выявляющие степень усвоения учебного материала. Педагог проводит сравнительный анализ знаний, умений навыков учащихся в конце обучения по программе (приложение 2).

2.4. Оценочные материалы

Уровни показателей параметров, определяющих эффективность реализации программы во время выполнения контрольно-творческих заданий (приложение 4).

2.5. Методические материалы

Образовательные и учебные форматы

В процессе реализации программы используются следующие *принципы и методы обучения*:

- принцип индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- принцип систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- принцип наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- принцип сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Структурный метод – последовательное разучивание и усвоение движений.

Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений под музыку.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразии вариантов.

Приоритетным направлением реализации программного материала является создание условий для эмоционального благополучия учащихся и раскрытие их творческого потенциала, что достигается путем применения **современных педагогических технологий**. Таких как, педагогика сотрудничества; индивидуально-ориентированные, здоровьесберегающие, игровые и ИКТ технологии.

Дидактические материалы:

1. Иллюстрации детских книг.
2. Разнообразная библиотека сказок.
3. Фонотека релаксационной и классической музыки, звуки природы.
5. Фотографии детей с разными эмоциональными состояниями.

6. Различные ткани, сказочные атрибуты, разнообразные предметы для организации сказочной атмосферы, создание сюрпризного момента в контексте сказочной истории.

7. Дидактическая игра спортивного содержания «Одень спортсмена для соревнования», «Угадай вид спорта» (приложение 5).

8. Дидактическая игра «Сказочные бусы», «Какие сказки спрятались за геометрическими фигурами?», «Удивительные палочки» (приложение 6).

8. Учебные пособия для педагога и детей (см. список литературы).

Алгоритм учебного занятия:

I. Вводная часть (разминка)

II. Основная часть (основные упражнения с элементами дыхательных упражнений)

III. Заключительная часть (заключительная заминка)

Список литературы

Основная литература:

1. Бермус, А.Г. Практическая педагогика. [Текст] Учебное пособие. / А.Г. Бермус. - М.: Юрайт, 2020. 128 с.
2. Бороздина, Г.В. Основы педагогики и психологии. [Текст] Учебник. / Г.В. Бороздина. - М.: Юрайт, 2016. 478 с.
3. Гуревич, П.С. Психология и педагогика. [Текст] Учебник и практикум для академического бакалавриата. Учебник. / П.С. Гуревич. - М.: Юрайт, 2019. 430с.
4. Дрозд, К.В. Актуальные вопросы педагогики и образования. [Текст] Учебник и практикум для академического бакалавриата. / К.В. Дрозд. - М.: Юрайт, 2019. 266с.
5. Коджаспирова, Г.М. Педагогика. [Текст] Учебник для СПО. / Г.М. Коджаспирова. - М.: Юрайт, 2019. 720 с.
6. Крысько, В.Г. Основы общей педагогики и психологии. [Текст] Учебник для СПО. / В.Г. Крысько. М.: Юрайт, 2019. 472 с.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” Новый «Порядок» вступил в действие 11 декабря 2018 года.
8. Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р
10. УСТАВ муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Руднянский Центр детского творчества» Руднянского муниципального района Волгоградской области.

Литература для использования в работе педагога:

11. Айенгар, Б. Прояснение йоги. / Б. Айенгар. М., 1993.
12. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. / В.Г. Алямовская. М., 1993.
13. Алферова, В.П. Как вырастить здорового ребенка. / В.П. Алферова. Калининград, 1991.
14. Большунова, Н.Я. Место сказки в дошкольном образовании. //Н.Я. Большунова. - Вопросы психологии, 1993. № 5. 39-43.
15. Вавилова, В.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. /В.Н. Вавилова. М., 1983.
16. Васильева, Н.Н. Развивающие игры для дошкольников. Н.Н. Васильева. Ярославль, 1997.

17. Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников. А.А. Зайцев, Е.В. Конеева. Калининград, 1997.
 18. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Игры в сказкотерапии" Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко - СПб., Речь, 2006. 208 с.
 19. Иванов, Ю.М. Йога. Как сохранить и укрепить здоровье. / Ю.М. Иванов. М., 1991.
 20. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика. / В.Д. Кузьмин. Ростов/н-Д., 2000.
 21. Коротков, В.Т. Подвижные игры детей. В.Т. Коротков. М., 1987.
 22. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. / В.Т. Кудрявцев, В.Б. Егоров. М., 2000.
 23. Куликовская, Т.А. Сказки-пересказки. Обучение дошкольников пересказу: Учебно-методическое пособие для педагогов и родителей.
 24. Маханеева, М.Д. Воспитание здорового ребенка. / М.Д. Маханеева. М., 1987.
 25. Мацкешвили, Т.Я. Нарушения осанки и искривления позвоночника у детей. / Т.Я. Мацкешвили. М., 1999.
 26. Миллер, Э.Б. Упражнения на растяжки. Простая йога везде и в любое время. / Э.Б. Миллер. М., 2001.
 27. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей. / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. М., 2001.
 28. Празников, В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. / В.П. Празников. Калининград. 1987.
 29. Вачков, И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. / И.В. Вачков - 3-е изд., перераб. и доп. - М.; Ось-89, 2007.
 30. Коновалова, Н.В. Сказкотерапия как один из методов работы с дошкольниками. / Н.В. Коновалова
 31. Хиттелмен, Йога. Путь к физическому совершенству. / Хиттелмен. Ульяновск, 1992.
 32. Чистякова, М.И. Психогимнастика. / М.И. Чистякова. М., 1995.
- Литература для учащихся и родителей:**
33. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1987.
 34. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. / Ю.Ф. Змановский. М., 1989.
 35. Нестерюк, Т. Гимнастика маленьких волшебников. / Т. Нестерюк, А.М. Шкода. 1993.
 36. Соколов, Д. Сказки и Сказкотерапия. / Д. Соколов. М.: Эксмо-Пресс, 2001.



УТВЕРЖДЕН:
 Приказом № 069 от 21.05.2021 г.
 Директор МКУДО «Руднянский ЦДТ»
 О.Н. Кувькина

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Формула здоровья»

Модуль «Лечебная физическая культура»

Год обучения	Дата начала обучения по	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий	Сроки контрольных процедур	Продолжительность каникул
1-ый год обучения	01.09.2021	31.05.2022	36	36	36	1 раз в неделю по 1 академическому часу	Сентябрь (1-2 неделя) Декабрь (16-17неделя) Май (35-36 неделя)	1-8 января

Модуль «Йога. Маленькие волшебники»

Год обучения	Дата начала обучения по	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий	Сроки контрольных процедур	Продолжительность каникул
1-ый год обучения	01.09.2021	31.05.2022	36	36	36	1 раз в неделю по 1 академическому часу	Сентябрь (1-2 неделя) Декабрь (16-17неделя) Май (35-36 неделя)	1-8 января

Модуль «Дорога в сказку»

Год обучения	Дата начала обучения по	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий	Сроки контрольных процедур	Продолжительность каникул
1-ый год обучения	01.09.2021	31.05.2022	36	36	72	1 раз в неделю по 2 академических часа	Сентябрь (1-2 неделя) Декабрь (16-17неделя) Май (35-36 неделя)	1-8 января

Оценка уровня физического развития детей 5–7 лет

Модуль «Лечебная физическая культура»

Статическая силовая выносливость мышц спины (норма 1 мин)	Сгибание/разгибание рук в упоре на коленях за 1 мин
И.П.: лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	И.П.: лежа с упором на колени. Туловище поднимаем/опускаем, сгибая руки в локтях. Пола не касаемся.

Модуль «Йога. Маленькие волшебники»

Динамическая выносливость мышц брюшного пресса	
I способ (норма 15-20 раз за 1 мин)	II способ (норма 1-1,5 мин)
И.П.: лежа на спине, ноги фиксируются, руки на поясе. Определяется количество переходов из положения лежа в положение сидя.	И.П.: лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу, удерживается на весу.

Модель «Дорога в сказку»

Проба Мингоццини	
Сила мышц рук (норма 1 мин)	Сила мышц ног (норма 1 мин)
И.П.: стоя, руки вперед. Продержать руки в таком положении.	И.П.: лежа на спине, ноги разведены, согнуты в тазобедренном суставе и в коленном суставе (угол 90°). Удержать ноги в этом положении.

**Уровни показателей параметров,
определяющих эффективность реализации программы
во время выполнения заданий**

Параметр	Уровни		
	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
Предметные результаты			
Физические данные	- Хорошая осанка - Высокий подъем стопы - Очень хорошая гибкость - Легкий высокий прыжок	- Не очень хорошая осанка - Средний подъем - Не очень хорошая гибкость - Легкий средний Прыжок	- Плохая осанка - Низкий подъем - Плохая гибкость - Нет прыжка
Статическая силовая выносливость мышц спины	Больше 1 минуты	1 минута	Меньше 1 минуты
Сгибание/разгибание рук в упоре на коленях	Больше 20	11 - 20	До 10
Динамическая выносливость мышц брюшного пресса:			
I способ	Больше 20 раз за 1 минуту	15-20 раз за 1 минуту	Меньше 15 раз за 1 минуту
II способ	Больше 1 минуты	1 минут	Меньше 1 минут
Проба Мингоццини:			
Сила мышц рук	Больше 1 минуты	1 минута	Меньше 1 минуты
Сила мышц ног	Больше 1 минуты	1 минута	Меньше 1 минуты
Музыкально-ритмические способности	- Отличное чувство ритма - Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) - нервная - мышечная - двигательная - Музыкально-ритмическая координация – четко исполняет упражнения под музыку	- Среднее чувство ритма - Координация движений 2 показателя из 3 - Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет упражнения под музыку	- Нет чувства ритма -Координации движений 1 показатель из 3 - Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение упражнений с музыкальным сопровождением
Ориентационные способности	- отлично ориентируется в пространстве, выполняет все задания	- среднее чувство ориентации в пространстве, задания выполняет с минимальными ошибками	- нет чувства ориентации в пространстве, задания выполняет с серьезными ошибками

Знание терминологии	Знает терминологию и сам пользуется ею	Знает терминологию, но не пользуется ею на занятиях	Знает терминологию с подсказки педагога
Метапредметные результаты			
Умение слушать и слышать музыку	- Вступает в такт музыке	- вступит в такт музыке с подсказки педагога	- не вступит в такт музыки
Ответственное отношение к работе	Умеет организовать свое рабочее место - Знает и соблюдает правила безопасности на занятиях - ответственно относится к работе	Организация своего рабочего места с подсказки педагога - знает и пытается соблюдать правила безопасности на занятиях - старается ответственно относится к работе	организация своего рабочего мест с посмощью педагога - не знает правил безопасности - безответственно относится к работе
Умение работать с творческим маетриалом и литературой	Умеет работать с творчесим материалом и литературой	Умеет, но не всегда справляется с работой с творчесим материалом и литературой	Не умеет работать с творчесим материалом и литературой
Умение аккуратно выполнять работу	освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период	объём усвоенных знаний составляет более ½);	овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой
Умение держать себя на публике	- Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится	- Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим	- Нет эмоциональной выразительности, очень зажат
Личностные результаты			
Организационно-волевые качества	Терпения хватает на все занятие - постоянно контролирует себя сам - в полной мере проявляет волевые качества характера	Терпение хватает больше чем на ½ занятия - периодически контролирует себя сам - периодически проявляет волевые качества характера	Терпения хватает на ½ занятия - находится под контролем извне - не проявляет волевые качества характера
Поведенческие качества	Старается решать конфликтные ситуации Постоянно участвует в общих делах	В конфликтах не участвует, старается их избегать Участвует в общих делах при побуждении извне	Периодически провоцирует конфликты Избегает участия в общих делах
Самооценка и интерес к занятиям	Самооценка нормальная Проявляет постоянный интерес к занятиям	Самооценка заниженная Периодически проявляет интерес к занятиям	Самооценка завышенная Интерес к занятиям продиктован извне

**Карта результатов освоения материала,
согласно уровням показателей параметров,
определяющих эффективность реализации программы
во время выполнения заданий**

№	Наименование параметров	ФИ учащегося											
Результаты практических умений (предметные результаты)													
1.	Физические данные												
2.	Статическая силовая выносливость мышц спины												
3.													
4.	Динамическая выносливость мышц брюшного пресса:												
	I способ												
	II способ												
5.	Проба Мингоцини:												
	Сила мышц рук												
	Сила мышц ног												
6.	Музыкально-ритмические способности												
7.	Ориентационные способности												
	Итого среднеарифметический балл:												
Результаты теоретических знаний (предметные результаты)													
8.	Знание терминологии												
Общеучебные умения (метапредметные результаты)													
9.	Умение слушать и слышать музыку												
10.	Ответственное отношение к работе												
11.	Умение работать с творческим материалом и литературой												
12.	Умение аккуратно выполнять работу												
13.	Умение держать себя на публике												
	Итого среднеарифметический балл:												
Личностное развитие учащихся (личностные результаты)													
14.	Организационно-волевые качества												
15.	Поведенческие качества												
16.	Самооценка и интерес к занятиям												
	Итого среднеарифметический балл:												

Дидактические игры спортивной содержания.

1. «Угадай вид спорта».

Цель: Закреплять знания детей о спорте и о спортивном инвентаре.

Дети по спортивному инвентарю называют вид спорта.

2. «Виды спорта летние и зимние»

Цель: Закреплять знания детей о зимних и летних видах спорта.

2 команды. Первая группа выбирает среди карточек зимние виды спорта, другая - летние виды спорта, и называют спорт.

3. «Олимпийские виды спорта»

Цель: Формировать знания детей о спорте, развивать внимание, речь, память, сообразительность

Правила игры:

Дети берут по одному игровому полю, ведущий все карточки с олимпийскими видами спорта. Ведущий перемешивает карточки и зачитывает по очереди описания спорта. Ребенок, узнавший вид спорта и нашедший его у себя поднимает руку. Выигрывает ребенок быстрее всех закрывший свое поле.

4. «Олимпийские виды спорта»

Цель: Формировать знания детей о спорте, спортсменах и спортивном инвентаре.

По сигналу (свисток) дети подбирают к картинке с изображением вида спорта необходимые предметы, и называют вид спорта, спортивный инвентарь, спортсменов.

5. «Угадай по описанию спортивные игры» (словесная игра)

Цель: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; закрепить знания о спортивных играх. Правила: Детям частично рассказывают правила проведения какой-либо спортивной игры, ребенок должен угадать по описанию про какую игру идет речь. Например, «Для проведения этой игры необходимо поле, засеянное травой, если дети затрудняются, продолжаем описание да тех пор, пока не скажут правильный ответ, на противоположных сторонах поле ставят ворота и т.д.» (футбол). Выигрывает тот, кто быстрее даст правильный ответ. Можно давать описание не только спортивных игр, но и любых других видов спорта.

Дидактические игры по теме «Сказкотерапия»

1. Игра «Сказочные бусы»

Ход игры: Детям предлагается собрать сказочные бусы из бусинок (пластиковых пробок) на шнурок по сказкам («Теремок», «Колобок», «Заюшкина избушка»). В каждой бусине (пробке) 2 отверстия в боковых гранях. Бусины нанизываются по одной. Объяснить, что бусы на шнурке должны располагаться по сюжету сказки. Например, в сказке «Колобок» ребенок нанизывает бусину с изображением дедушки, бабушки, колобка, затем зайца, волка, медведя и лисы. После того как ребенок соберет все бусы, предложить рассказать сказку, описать героев, рассказать свою сказку, изменив последовательность раскладывания героев. Аналогично собираются бусы по сказкам «Теремок»: мышка, лягушка, заяц, лиса, волк, медведь и «Заюшкина избушка»: заяц, лиса, собака, волк, медведь, петух.

2. Игра «Какие сказки спрятались за геометрическими фигурами?»

Ход игры: На листе бумаги нарисованы разноцветные геометрические фигуры. За каждой фигурой спрятался определенный сказочный персонаж. Необходимо понять, кто спрятался, и сказать, как называется эта сказка, соотнося количество и цвет геометрических фигур с определенным сказочным героем. Например, один оранжевый треугольник – это лиса, а один серый прямоугольник – это журавль из сказки «Лиса и журавль». На карточках наклеены следующие фигуры:

- большой серый круг и семь маленьких треугольников («Волк и семеро козлят», «Белоснежка и семь гномов»);
- три одинаковых прямоугольника разных размеров: большой, средний, маленький («Три медведя»);
- оранжевый треугольник и серый прямоугольник («Лиса и журавль», «Иван-царевич и серый волк»);
- 12 фигур одинаковой формы: 3 красных, 3 желтых, 3 голубых, 3 светло-зеленых круга («12 месяцев»);
- 7 кружков разного цвета («Цветик - семицветик»).

3. Игра «Удивительные палочки»

Ход игры:

Ребенку предлагают выложить сказочные предметы или сказочных героев из деревянных разноцветных палочек с наклеенной контактной лентой (липучкой). Приклеенная лента помогает скрепить концы палочек в целостную фигуру. Примеры построения сказочных картинок: теремок, домики трех

поросят, мельница из сказки «Кот в сапогах», репка, золотая рыбка, яблонька из сказки «Гуси-лебеди». Также из палочек можно выполнить:

- Построение лестниц, колодцев, железных дорог, дорожек с соблюдением ритма.

- Выкладывание из палочек первых и последних букв слов, обозначающих имена сказочных героев.