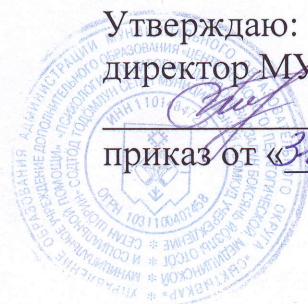


Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи»
МУ ДО «ЦППМиСП»

Рассмотрена:
Педагогическим советом МУ ДО
«ЦППМиСП»
Протокол № 4
«30» мая 2024г.

Принята: Методическим
советом МУ ДО «ЦППМиСП»
Протокол № 7
«30» мая 2024г.

Утверждаю:
директор МУДО «ЦППМиСП»
Т.В. Балыгина
приказ от «31» мая 2024г. № 137



Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Логопедическая ритмика»

Направленность: социально - гуманитарная
Уровень сложности содержания - стартовый
Возраст учащихся – 7-8 лет
Срок реализации – 1 год
Составители:
Цветкова А. В. – учитель - логопед,
Артеева А. С. – учитель - логопед.

Сыктывкар
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья «Логопедическая ритмика» (далее - программа) разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/;

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551;

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lwoxhs7mfu137214852&index=1> ;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=li32z1bq5o229464864>;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/73178052/?ysclid=li330udbh8832793959>;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf>;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/400289764/?ysclid=li339m2s4p438841429>;

- Письмо минпросвещения России от 30.12.2022 № аб-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://cde.iro63.ru/cde/images/files/metod_rekomend_new/Pismo_MinPros_30_12_2022-3924_06.pdf

- Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/553237768>;

- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022 № 385-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/405263135/?ysclid=li33etlq3i252804576> ;

- Решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011-61 «О Стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа «Сыктывкар» до 2035 года» (с изменениями на 23 июня 2022 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>;

- Методические рекомендации Министерства образования и молодежной политики Республики Коми по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 № 07-13/631 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sykt-uo.ru/files/.pdf?ysclid=li33hznjce205693060>;

- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://form.instrao.ru>;

- Устав МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cppmisp.ucoz.com/Documents/ustav.pdf>;

- Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cppmisp.ucoz.com/Documents/licenzija_na_obrazovatelnuju_uslugu.pdf;

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам – дополнительным общеразвивающим программам МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://cppmisp.ucoz.com/Documents/polozhenie_ob_org_i_osusch_obr_deyat-szhatyj-szhat.pdf;

- Положение об адаптированной дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cppmisp.ucoz.com/Documents/polozhenie_ob_adaptirovannoy_dop_dop-szhatyj-szhat.pdf.

К основным тенденциям социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года в области образования относится создание условий для получения общего образования лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья (далее – ОВЗ), которые адаптируются под их образовательные потребности. Важным условием для успешного обучения учащихся с ОВЗ, является реализация коррекционной области адаптированных основных общеобразовательных программ (далее - АООП).

Реализация программы является одним из направлений психолого - педагогического проекта «Равные возможности» программы развития МУДО «ЦППМиСП» «Пространство возможностей и выбора». Программа помогает эффективно выполнять задачи коррекционно-педагогической работы в период адаптации первоклассников с ОВЗ к школьному обучению. Усвоение программы «Логопедическая ритмика» способствует формированию у учащихся с ОВЗ понимания значимости сохранения, укрепления здоровья, навыков здорового образа жизни.

Уровень сложности программы стартовый. Программа направлена на обеспечение коррекции недостатков в речевом и психическом развитии, сохранение и укрепление здоровья учащихся с тяжёлыми нарушениями речи (далее – ТНР), с задержкой психического развития (далее – ЗПР), с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) и оказание помощи учащимся данных категорий в освоении адаптированной основной образовательной программы начального общего образования.

Направленность программы – социально - гуманитарная.

Актуальность программы обусловлена тем, что она направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся с ОВЗ, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей посредством создания условий для положительного отношения к сохранению собственного здоровья. Благодаря тому, что предлагаемая программа транслируема, она может быть использована в целях коррекции речевых нарушений у учащихся, обучающихся по АООП с ТНР. Программный материал может быть реализован для обучающихся по АООП с ЗПР, РАС, если возникает необходимость дополнить структуру программы коррекционной работы соответствующим направлением работы, которое будет сохранять свою актуальность до момента преодоления возникших затруднений - при наличии: у учащихся с ЗПР речевых нарушений; у учащихся с РАС нарушений речи и нарушений коммуникативной сферы.

Принципы реализации программы, связанные между собой и определяющие единство воспитания, развития и коррекции функциональных систем учащихся:

- принцип систематичности обуславливает последовательность изложения материала всей программы;

- принцип сознательности и активности. Активность учащихся на логоритмических занятиях стимулируется эмоциональностью педагога, образностью музыки, различными играми или игровыми приемами и упражнениями, а также прямыми инструкциями (команды, элементы соревнования, поощрения и т.п.);

- принцип наглядности осуществляется путем показа педагогом движения;

- принцип доступности и индивидуализации предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся;

- принцип постепенного повышения требований определяет постановку перед учащимися более трудных новых заданий: двигательных, музыкальных, словесных;

- принцип развития обуславливает одновременное осуществление в процессе двигательной деятельности умственного, нравственного, эстетического и сенсорного воспитания;

- принцип комплексности предполагает связь логопедической ритмики с медико-психолого-педагогическими взаимодействиями и основными видами учебной деятельности;

- принцип ориентации на позитив в поведении и характере ребенка;

- принцип социальной адекватности воспитания требует соответствия содержания и средств воспитания социальной ситуации, в которой организуется воспитание ребенка.

Отличительная особенность. Отличительная особенность данной программы в том, что она может быть реализована для учащихся, не только имеющих нарушения речи, но и сложности в коммуникации и адаптации, а также для детей со слабым соматическим здоровьем. Все занятия выстраиваются в последовательную цепочку и проходят через все виды деятельности, посредством создания благоприятного здоровьесберегающего пространства и с помощью методов и приемов, адекватных особенностям развития детей с ОВЗ. Преимущество программы в том, что она способствует преодолению разнообразных речевых расстройств, таких как общее недоразвитие речи (нарушение у учащихся всех систем родного языка: лексики, грамматики и фонетики), заикание (нарушение ритма и плавности речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата). Логоритмическими средствами регулируются процессы возбуждения и торможения, формируются координация движений, их переключаемость, точность, формируются умения передвигаться и ориентироваться в пространстве, развивается общая и мелкая моторика.

Программа составлена на основе программы «Логопедическая ритмика» АООП ТНР, программы «Логопедическая ритмика» Г.А. Волковой, программы Картушиной М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду».

Адресат программы: учащиеся 1 класса с ОВЗ 6,5- 8 лет.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ОВЗ, занимающихся по программе:

- Учащиеся с тяжелыми нарушениями речи (далее-ТНР) - особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но отмечаются значительные речевые нарушения, влияющие на становление психики. У учащихся этой группы отмечаются особенности слухового восприятия, слухоречевой памяти и словесно-логического мышления. Внимание младших школьников с речевыми нарушениями характеризуется неустойчивостью, трудностями включения, переключения, и распределения. У учащихся с ТНР наблюдается сужение объема внимания, быстрое забывание материала, особенно вербального (речевого), снижение активной направленности в процессе припоминания последовательности событий, сюжетной линии текста. Большинство учащихся с ТНР имеют двигательные расстройства разной степени выраженности. Учащиеся с речевыми нарушениями быстро утомляются, имеют пониженную работоспособность. Отмечается нестабильность эмоционально-волевой сферы.

- Учащиеся с задержкой психического развития (ЗПР). ЗПР - это темповое отставание развития психики ребенка, которое выражается в недостаточности общего запаса знаний, незрелости мышления, преобладании игровых интересов, быстрой пресыщаемости в интеллектуальной деятельности. Задержка психического развития является пограничным состоянием между нормой и умственной отсталостью. Основными проявлениями ЗПР являются: неустойчивость эмоций, несформированность произвольной регуляции поведения и целенаправленной деятельности, повышенная истощаемость, снижение познавательных интересов. У учащихся с ЗПР не сформирована готовность к школьному обучению, проявляющаяся в трудностях овладения навыками чтения и письма, трудностях в произвольной организации деятельности.

- Расстройства аутистического спектра (далее-РАС) - спектр психологических характеристик, описывающих широкий круг нарушений поведения и затруднений в социальном взаимодействии и коммуникациях, а также жестко ограниченных интересов и часто повторяющихся поведенческих актов. РАС характеризуется проблемами в социальных, коммуникативных и интеллектуальных способностях. Трудности в общении проявляются в речевых задержках, неконтролируемом автоматическом повторении слов, услышанных в чужой речи (эхолалии), монотонной речи, полное отсутствие устной речи, а также трудности в установлении зрительного контакта, сложности в понимании выражений лица и жестов.

Условия набора учащихся. Программа реализуется в классах для детей с ОВЗ, обучающихся по адаптированным основным образовательным программам начального общего образования (далее-АООП НОО) на основании

договоров о безвозмездном оказании услуг между муниципальными общеобразовательными организациями и МУДО «ЦППМиСП». Муниципальная общеобразовательная организация направляет для обучения по программе учащихся классов, реализующих адаптированные основные образовательные программы для учащихся с ОВЗ, на основании согласия родителей (законных представителей).

Сроки реализации программы. Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 29 часов.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Вид занятий: занятия с элементами координированной работы двигательного/речедвигательного и слухового анализаторов в процессе интеграции движений, музыки и речи.

Режим занятий: 1 занятие в неделю продолжительностью до 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель — преодоление речевого нарушения путем развития, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой, сохранение и укрепление здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья, адаптация их к школьному обучению.

Задачи:

Коррекционные:

- научить учащихся ритмично выполнять движения в соответствии со словами, выразительно передавая заданный характер, образ;
- способствовать выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- совершенствовать модуляцию голоса, плавность и интонационную выразительность речи, правильное речевое и физиологическое дыхание у учащихся.

Обучающие:

- способствовать развитию фонематического восприятия и фонематических представлений;
- содействовать обеспечению расширения словарного запаса учащихся;
- содействовать совершенствованию общей и мелкой моторики;
- ознакомить с представлениями о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- содействовать решению учебных и жизненных задач;
- способствовать привитию доброжелательного отношения к окружающему миру;
- содействовать развитию коммуникативных навыков у учащихся;
- обеспечить адаптацию к школьному обучению.

Оздоровительные:

- создавать условия для выполнения оздоровительных упражнений детьми с ОВЗ для улучшения осанки, дыхательных и пальчиковых упражнений, самомассажа лица и тела;
- способствовать снижению эмоционального напряжения.

1.3. Содержание программы

Учебный план

| №/ № | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
|--|-------------------------------------|------------------|---------------|-----------------|--|
| | | Всего | Теория (Т) | Практика (П) | |
| I четверть (8 часов) «Осень» | | | | | |
| 1. | Входящая диагностика | 1 | 0 | 1 | Текущий контроль Входящая диагностика |
| 2. | Путешествие в страну Логоритмики | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 3. | Листопад | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 4. | Урожай осени | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 5. | Осенний сундучок | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 6. | Дядя Миша | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 7. | Жители леса готовятся к зиме | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 8. | Путешествие по лесу | 1 | 0,25 | 0,75 | Текущий контроль I раздела |
| II четверть (7 часов) «Зима» | | | | | |
| 9. | Зимнее путешествие | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 10. | Зимние забавы | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 11. | Зимующие птицы | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 12. | Зимовье зверей | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 13. | Два мороза | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 14. | Новогоднее путешествие | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 15. | Царица зимы | 1 | 0,25 | 0,75 | Текущий контроль II раздела |
| III четверть (10 часов) «Весна» | | | | | |
| 16. | Кто где живет | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 17. | Путешествие в зоопарк | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 18. | Волшебное путешествие | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 19. | Кошкин дом | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 20. | Защитники Родины | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 21. | Весна | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 22. | 8 марта | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 23. | Звери и птицы рады весне | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 24. | На лесном перекрестке | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 25. | Колобок – колючий еж | 1 | 0,25 | 0,75 | Текущий контроль III раздела |
| IV четверть (4 часа) «Устное народное творчество» | | | | | |
| 26. | Гуси – лебеди | 1 | 0,25 | 0,75 | |

| | | | | | |
|-------|--------------------------------|----|------|------|---|
| 27. | Синичкин календарь | 1 | 0,25 | 0,75 | |
| 28. | Цветик - семицветик | 1 | | | |
| 29. | Театрализованное представление | 1 | 0 | 1 | Текущий контроль IV раздела. Промежуточная аттестация по программе |
| Итого | | 29 | | | |

Календарно – тематический план программы представлен в приложении 1.

Содержание учебного плана

Тематический раздел «**Осень**». Расширение знаний о пользе витаминов, здорового питания (обязательное присутствие в рационе человека овощей и фруктов). Осенние изменения в живой и неживой природе. Дикие животные. Названия и различие действий, совершаемых дикими животными. Движения с остановками после окончания музыкального сопровождения. Осенние изменения в природе родного края. Труд людей в саду и огороде осенью. Овощи и фрукты описание внешнего вида (классификация) Характерные признаки осени. Осенние месяцы, их последовательность. Деревья, кустарники, цветы на пришкольном участке, в парке или сквере. Плодовый сад и огород осенью.

Название фруктов, овощей и ягод. Описание 2-3 овощей, фруктов. (форма, размер, вкус, запах, способ употребления). Временные понятия: начало, конец, середина. Названия дней недели, их последовательность. Названия диких животных. Описание внешнего вида животных их повадок. Подготовка к зиме диких животных. Обобщение знаний по теме «Осень».

Передача темпа музыки движениями, музыкальным сопровождением. Ходьба под музыку с изменением темпа движения (медленный, быстрый, умеренный). Переход от темпа к темпу.

Занятие 1. Входящая диагностика.

Текущий контроль. Диагностика неречевых психических функций у учащихся проводится по методике Н. В. Серебряковой, Л. С. Соломахи. Диагностика сформированности основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста по В. Г. Кудрявцеву.

Занятие 2. Путешествие в страну Логоритмики.

Теория: Знакомство с предметом «Логопедическая ритмика».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: правила гигиены, игры со звукоподражанием на развитие тембровой окраски голоса, упражнения на развитие слухового внимания, упражнение на развитие мелодико – интонационных и просодических компонентов речи, прослушивание звуков природы с успокаивающей музыкой; ритуал завершения занятия.

Занятие 3. Листопад.

Теория: Закрепление знаний о времени года «Осень», введение в активный словарь названий деревьев. Расширение знаний о пользе витаминов, здорового питания.

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: дыхательная гимнастика (насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме; повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы; нормализации и улучшение психоэмоционального состояния организма; развитие силы, плавности и длительности выдоха), заучивание слов песни «Листопад», пальчиковая гимнастика с речевым сопровождением, прослушивание звуков природы с успокаивающей музыкой; ритуал завершения занятия.

Занятие 4. Урожай осени.

Теория: расширение знаний о пользе витаминов, здорового питания, закрепление знаний по темам «Овощи», «Фрукты», закрепление знаний о сезонных работах на огороде,

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: упражнения на развитие силы и модуляции голоса, слухового внимания, темпо - ритмического восприятия, разучивание движений под музыку и слов песни, пальчиковая гимнастика, подвижная игра на развитие общей моторики; ритуал завершения занятия.

Занятие 5. Осенний сундучок.

Теория: Закрепление знаний о грибах и ягодах, пользе для организма человека употребления в пищу ягод и грибов.

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: дыхательная гимнастика, заучивание слов песни, ходьба скользящим шагом, пальчиковая гимнастика, подвижная игра на развитие общей моторики, прослушивание звуков природы с успокаивающей музыкой; ритуал завершения занятия.

Занятие 6. Дядя Миша.

Теория: Закрепление знаний по теме «Сделал дело – гуляй смело».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: пальчиковая гимнастика, подвижная игра на развитие общей моторики, заучивание слов песни «Миша косолапый», прослушивание звуков природы с успокаивающей музыкой - коррекция эмоционального фона учащихся; ритуал завершения занятия.

Занятие 7. Жители леса готовятся к зиме.

Теория: Закрепление знаний по теме «Дикие животные».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: упражнение на умение использовать простые предлоги, разучивание движений под музыку, подвижная игра на развитие координации движений и снятие эмоционального напряжения; прослушивание звуков природы с успокаивающей музыкой; ритуал завершения занятия.

Занятие 8. Путешествие по лесу.

Теория: Закрепление знаний о времени года «Осень».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: дыхательная гимнастика для насыщения организма кислородом, улучшения обменных процессов в организме; игры на развитие силы голоса, пальчиковая гимнастика, прослушивание звуков природы с успокаивающей музыкой; ритуал завершения занятия.

Тематический раздел «**Зима**». Влияние зимних игр на здоровье людей. Характерные признаки зимы. Зимние месяцы. Изменения в жизни животных в зимнее время года. Изменения в жизни птиц и животных в связи с приходом зимы. Название зимующих птиц. Зимние развлечения детей. Название зимних видов спорта. Характерные признаки зимы. Зимние месяцы. Картины зимней природы в лесу, у водоемов. Обобщение знаний по теме «Зима». Движение в соответствии с характером музыки, динамикой, для корректировки эмоционального фона учащихся. Выделение ритмического характера хлопками.

Занятие 9. Зимнее путешествие.

Теория: Закрепление знаний по теме «Транспорт».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: дыхательная гимнастика для повышения общего жизненного тонуса учащихся, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы; пальчиковая гимнастика, подвижная игра на развитие общей моторики, заучивание стихотворения с движениями, прослушивание звуков природы с успокаивающей музыкой; ритуал завершения занятия.

Занятие 10. Зимние забавы.

Теория: Закрепление знаний по теме «Зимние забавы».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: влияние зимних игр на здоровье людей, дыхательная гимнастика для насыщения организма кислородом, улучшения обменных процессов в организме; упражнения на развитие силы и модуляции голоса, слухового внимания, темпо – ритмического восприятия, пальчиковая гимнастика, разучивание движений под музыку и слов песни; ритуал завершения занятия.

Занятие 11. Зимующие птицы.

Теория: Расширение знаний по теме «Зимующие птицы».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: заучивание стихотворения с движениями, подвижная игра на развитие координации движений, разгрузки от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние; прослушивание звуков природы с успокаивающей музыкой; ритуал завершения занятия.

Занятие 12. Зимовье зверей.

Теория: Закрепление знаний о животных и их жилищах.

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: упражнения на развитие мимики и пантомимики, дыхательная гимнастика, для - насыщение организма кислородом, улучшения обменных процессов в организме; упражнения на развитие мелодико – интонационных и

просодических компонентов речи, заучивание стихотворения с движениями; ритуал завершения занятия.

Занятие 13. Два мороза.

Теория: Закрепление знания по теме «Зима».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: дыхательная гимнастика, игры на развитие силы и модуляции голоса, слухового внимания, темпо - ритмического восприятия, заучивание слов песни с движениями, прослушивание звуков природы с успокаивающей музыкой для снятия напряжения; ритуал завершения занятия.

Занятие 14. Новогоднее путешествие.

Теория: Закрепление знаний по теме «Транспорт».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, подвижная игра на развитие общей моторики и снятия напряжения; заучивание стихотворения с движениями, прослушивание звуков природы с успокаивающей музыкой; ритуал завершения занятия.

Занятие 15. Царица зимы.

Теория: Закрепление знания по теме «Зима».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: дыхательная гимнастика для насыщения организма кислородом, улучшения обменных процессов в организме учащихся; игры на развитие силы и модуляции голоса, слухового внимания, темпо – ритмического восприятия, пальчиковая гимнастика, разучивание движений с музыкой; ритуал завершения занятия.

Тематический раздел **«Весна»**. Как люди заботятся о своем здоровье весной. Характерные признаки весны. Весенние месяцы. «Праздник мам». Птицывесной. Описание внешнего вида птицы. Бережное отношение к птицам. Возвращение перелетных птиц. Польза птиц. Весенние месяцы; Обобщение знаний по теме «Весна». Точное начало движения вместе с музыкой и его окончание вместе с окончанием музыки. Восприятие и передача акцента в музыке хлопками, ударами по бубну. Передача движениями усиления и ослабления звучания. Восприятие и передача движениями с предметами двухдольного и трёхдольного размера.

Занятие 16. Кто где живет.

Теория: Закрепление знаний учащихся о животных и их жилищах.

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: упражнение на развитие мимики и пантомимики, дыхательная гимнастика, упражнения на развитие мелодико – интонационных и просодических компонентов речи, заучивание стихотворения с движениями; ритуал завершения занятия.

Занятие 17. Путешествие в зоопарк.

Теория: Закрепление знаний по теме «Зоопарк».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: упражнения на развитие подвижности артикуляционного аппарата,

просодических компонентов речи, упражнения на развитие чувства ритма, силы голоса, слухового и зрительного внимания; ритуал завершения занятия.

Занятие 18. Волшебное путешествие.

Теория: Закрепление знаний, умений и навыков по теме «Времена года».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: дыхательная гимнастика, игры на развитие силы и модуляции голоса, слухового внимания, темпо - ритмического восприятия, заучивания стихотворения с движениями, игра на импровизацию движений под музыку в соответствии с характером музыкального произведения; ритуал завершения занятия.

Занятие 19. Кошкин дом.

Теория: Прослушивание сказки «Кошкин дом».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: игры на развитие силы и модуляции голоса, слухового внимания, темпо – ритмического восприятия, заучивание стихотворения с движениями, пальчиковая игра, подвижная игра на развитие общей моторики, театрализованное представление «Кошкин дом»; ритуал завершения занятия.

Занятие 20. Защитники Родины.

Теория: Закрепление знаний о Российской Армии.

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: упражнения на развитие звуковысотного, тембрового и ритмического слуха, разучивание движений под музыку, упражнения на сжатие, растяжение и вращение кистей рук; ритуал завершения занятия.

Занятие 21. Весна.

Теория: Закрепление знаний об изменениях в природе весной.

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: игры на развитие силы и модуляции голоса, слухового внимания, темпо – ритмического восприятия, дыхательная гимнастика, заучивание стихотворения с движениями, разучивание движений под музыку, прослушивание звуков природы с успокаивающей музыкой; ритуал завершения занятия.

Занятие 22. 8 марта.

Теория: Закрепление знаний о празднике «8 марта».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: дыхательная гимнастика, игры на развитие силы и модуляции голоса, слухового внимания, темпо – ритмического восприятия, пальчиковая гимнастика, заучивание стихотворения с движениями, разучивание движений под музыку; ритуал завершения занятия.

Занятие 23. Звери и птицы рады весне.

Теория: Расширение знаний по темам «Птицы», «Дикие животные», «Весна».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: заучивание стихотворения с движениями, разучивание движений под музыку; ритуал завершения занятия.

Занятие 24. На лесном перекрестке.

Теория: Закрепление знаний по теме «Правила дорожного движения».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, подвижная игра на развитие общей моторики, прослушивание звуков природы с успокаивающей музыкой; ритуал завершения занятия.

Занятие 25. Колобок – колючий еж.

Теория: Закрепление знаний о русских народных сказках.

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: игры на развитие силы и модуляции голоса, слухового внимания, темпо – ритмического восприятия, заучивание стихотворения с движениями, разучивание движений под музыку, пальчиковая гимнастика, подвижная игра на развитие общей моторики и коммуникативных навыков, театрализованное представление «Колобок – колючий еж»; ритуал завершения занятия.

Тематический раздел **«Устное народное творчество»**. Русские народные сказки о животных. Пословицы о труде и дружбе. Времена года. Загадки о временах года. Знакомство с русскими народными сказками (волшебными, бытовыми, о животных). Знакомство с пословицами о природе и ее явлениях, об орудиях труда; Знакомство с загадками о животных, о птицах. Загадки о временах года. Исполнение по слуху несложного ритмического рисунка. Выполнение упражнения с предметами (мячами, флажками, лентами.) Передача ритмического рисунка хлопками. Автоматизация движения в любом ритме, в парах, в группах, с предметами и без них.

Занятие 26. Гуси – лебеди.

Теория: Закрепление знаний о русских народных сказках.

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: игры на развитие силы и модуляции голоса, слухового внимания, темпо – ритмического восприятия, заучивание стихотворения с движениями, пальчиковая игра, подвижная игра на развитие общей моторики и коммуникативных навыков, театрализованное представление «Гуси – лебеди»; ритуал завершения занятия.

Занятие 27. Синичкин календарь.

Теория: Закрепление знаний о русских народных сказках.

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: игры на развитие силы и модуляции голоса, слухового внимания, темпо – ритмического восприятия, разучивание движений под музыку, пальчиковая игра, подвижная игра на развитие общей моторики и коммуникативных навыков, театрализованное представление «Синичкин календарь»; ритуал завершения занятия.

Занятие 28. Цветик-семицветик.

Теория: Обсуждение сказки «Цветик-семицветик».

Практика: Ритуал приветствия; основное содержание занятия: игры на развитие силы и модуляции голоса, слухового внимания, темпо – ритмического восприятия, заучивание стихотворения с движениями, пальчиковая игра, подвижная игра на развитие общей моторики, театрализованное представление «Цветик – семицветик»; ритуал завершения занятия.

Занятие 29. Театрализованное представление.

Промежуточная аттестация. Театрализованное представление «Колобок».

Диагностика неречевых психических функций у учащихся проводится по методике Н. В. Серебряковой, Л. С. Соломахи. Диагностика сформированности основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста по В. Г. Кудрявцеву.

1.4. Планируемые результаты программы

Реализация программы обеспечит достижения учащимися с ОВЗ следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- доброжелательно относятся к окружающему миру;
- умеют ритмично выполнять движения в соответствии со словами, выразительно передавая заданный характер, образ.

Метапредметные результаты:

- улучшилось речевое и физиологическое дыхание;
- наметилась положительная динамика развития общей и мелкой моторики.

Предметные результаты:

- знают пословицы поговорки и русские народные сказки;
- расширен словарный запас;
- умеют выполнять оздоровительные упражнения для улучшения осанки, дыхательные и пальчиковые упражнения, самомассаж лица и тела.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе организуются в учебных кабинетах МОУ, соответствующих требованиям САНПиН и техники безопасности с учетом возможности организации свободного пространства в начале или конце кабинета для проведения логоритмических игр и упражнений.

Оборудование учебного кабинета - школьная доска, столы и стулья для учащихся и педагога.

Технические средства обучения - компьютер, мультимедиа-проектор, диск с презентациями, колонки, музыкальные произведения.

Материалы, необходимые для занятий: музыкальные инструменты, магниты, ножницы, корзинка, маски животных, макет светофора, изобразительные средства: цветные карандаши.

Учебно-методический комплекс (далее - УМК) представлен в приложении №2 к программе.

2.2. Методы и технологии обучения и воспитания

Методы обучения и воспитания:

Словесный метод: объяснение, беседа, рассказ. Педагог посредством слова, обращенного к учащимся, объясняет, закрепляет, активизирует и мотивирует их на усвоение учебного материала.

Метод контрастного сопоставления произведений:

- метод позволяет педагогу заинтересовать учащихся, активизирует проявление эмоциональной отзывчивости, художественно-образного мышления, воображения.

Метод стимулирования музыкально-творческой деятельности:

- педагог способствует обогащению музыкально-эстетическими впечатлениями, развивает интерес и положительную мотивацию к музыкальному искусству и музыкально-творческой деятельности, способность эмоционального сопереживания музыки, целостное и дифференцированное представление музыкально-игрового образа, перевоплощение.

Игровой метод:

- педагог в игровой форме воссоздает ситуации, направленные на усвоение норм и правил поведения в обществе, способствует формированию социального опыта, совершенствует навыки самоуправления поведением.

Метод импровизации:

- педагог наблюдает за учащимися на занятии, использует индивидуальный подход для решения возникающих педагогических задач.

В основу работы по программе положены элементы здоровьесберегающих, педагогических и компьютерных технологий.

Здоровьесберегающие технологии:

- организационно-педагогические технологии определяют структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадапционных состояний;

- психолого-педагогические технологии направлены на психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру.

Педагогические технологии:

- игровая деятельность осуществляется на занятиях при помощи игровых приёмов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности;

- технология проблемного обучения используется педагогом для усвоения учащимися способов самостоятельного приобретения знаний, умений, навыков, мотивация поиска существенных особенностей новой ситуации;

- технология дифференцированного обучения позволяет организовать учебный процесс каждого учащегося с учетом его индивидуальных возможностей.

- *Компьютерные технологии* оказывают положительное воздействие на все стороны речи, психическое развитие учащихся, расширение уровня образовательных возможностей с помощью современных мультимедийных средств.

В рамках реализации программы проводится работа с родителями (законными представителями), проходящая в форме тематических собраний в начале и в конце учебного года по итогам реализации программы (приложение 4 План работы с родителями на учебный год).

2.3. Формы контроля, промежуточной аттестации

Для оценки эффективности реализации программы «Логопедическая ритмика» проводятся следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная аттестация. Для отслеживания образовательных результатов по программе «Логопедическая ритмика» проводится логопедическое обследование учителем – логопедом образовательной организации, в которой обучаются учащиеся с ОВЗ. Диагностика неречевых психических функций у учащихся проводится по методике Н. В. Серебряковой, Л. С. Соломахи (приложение 5).

Текущий контроль по формированию знаний о здоровом образе жизни у учащихся проводится на занятиях с применением диагностики сформированности основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста по В. Г. Кудрявцеву с целью выявления представлений о здоровом образе жизни у школьников. Диагностика проводится в форме беседы.

2.4. Список литературы

1. Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>;

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551;

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lwoxhs7mfu137214852&index=1> ;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=li32z1bq5o229464864>;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/73178052/?ysclid=li330udbh8832793959>;

Постановление правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [Электронный ресурс] - Режим доступа <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/82140.html>;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf>;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/400289764/?ysclid=li339m2s4p438841429>;

- Письмо минпросвещения России от 30.12.2022 № аб-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - Режим доступа https://cde.iro63.ru/cde/images/files/metod_rekomend_new/Pismo_MinPros_30_12_2022-3924_06.pdf

- Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>;

- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022 № 385-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/405263135/?ysclid=li33etlq3i252804576> ;

- Решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011-61 «О Стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа «Сыктывкар» до 2035 года» (с изменениями на 23 июня 2022 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>;

- Методические рекомендации Министерства образования и молодежной политики Республики Коми по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 № 07-13/631 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sykt-uo.ru/files/.pdf?ysclid=li33hznjce205693060>;

- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://form.instrao.ru>;

- Устав МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cppmisp.ucoz.com/Documents/ustav.pdf>;

- Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cppmisp.ucoz.com/Documents/licenzija_na_obrazovatelnuju_uslugu.pdf;

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам – дополнительным общеразвивающим программам МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://cppmisp.ucoz.com/Documents/polozhenie_ob_org_i_osusch_obr_deyat-szhatyj-szhat.pdf.

2. Литература для педагогов:

1. Буденная, Т.В. Логопедическая гимнастика: Методическое пособие / Т.В. Буденная – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. — 64 с.
2. Волкова, Г.А. Логоритмическое воспитание детей с дислалией: Методические разработки к проведению коррекционных занятий / Г.А. Волкова – СПб: РГПУ им. Герцена, издательство «Сайма», 1993. – 272 с.
3. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г.А. Волкова – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 272 с.
4. Картушина, М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду: методическое пособие / М.Ю. Картушина – М.: Сфера, 2005. – 144 с.
5. Лопухина, И.С. Логопедия. Речь, ритм, движение / И.С. Лопухина – СПб.: Корона-Принт, 2021. – 128 с.
6. Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр / Э.Я. Степаненкова - М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 144 с.
7. Цвынтарный, В.В. Играем пальчиками и развиваем речь / В.В. Цвынтарный – СПб.: Лань, 1998. – 32 с.

Календарно-тематический план

| п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения занятия (план) | Дата проведения занятия (факт) |
|-----|---|--------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1 | Логопедическое обследование | 1 | | |
| 2 | Путешествие в страну Логоритмики | 1 | | |
| 3 | Листопад | 1 | | |
| 4 | Урожай осени | 1 | | |
| 5 | Осенний сундучок | 1 | | |
| 6 | Дядя Миша | 1 | | |
| 7 | Жители леса готовятся к зиме | 1 | | |
| 8 | Путешествие по лесу | 1 | | |
| 9 | Зимнее путешествие | 1 | | |
| 10 | Зимние забавы | 1 | | |
| 11 | Зимующие птицы | 1 | | |
| 12 | Зимовье зверей | 1 | | |
| 13 | Два мороза | 1 | | |
| 14 | Новогоднее путешествие | 1 | | |
| 15 | Царица зимы | 1 | | |
| 16 | Кто где живет | 1 | | |
| 17 | Путешествие в зоопарк | 1 | | |
| 18 | Волшебное путешествие | 1 | | |
| 19 | Кошкин дом | 1 | | |
| 20 | Защитники Родины | 1 | | |
| 21 | Весна | 1 | | |
| 22 | 8 марта | 1 | | |
| 23 | Звери и птицы рады весне | 1 | | |
| 24 | На лесном перекрестке | 1 | | |
| 25 | Колобок – колючий еж | 1 | | |
| 26 | Гуси – лебеди | 1 | | |
| 27 | Синичкин календарь | 1 | | |
| 28 | Цветик - семицветик | 1 | | |
| 29 | Промежуточная аттестация (театрализованное представление) | 1 | | |

Учебно-методический комплекс программы

1. Каталог учебно-наглядных и дидактических пособий:

| № п/п | Модуль, тема | Вид, название пособия | Количество | Примечание |
|---------------|---|---|------------|--|
| Для учащихся | | | | |
| 1 | Раздел «Осень», раздел «Зима», раздел «Весна», раздел «Устное народное творчество» | Презентация | 29 шт | Электронная версия |
| Для педагогов | | | | |
| 2 | Раздел «Осень», раздел «Зима», раздел «Весна», раздел «Устное народное творчество» | Гаврищева Л.Б., Нищева Н.В. «Логопедические распевки, музыкальная пальчиковая гимнастика и подвижные игры» - Спб.: Детство-Пресс, 2009 г. helpmusic.ru/files/Логопедические%20распевки.pdf | 1 шт | Электронная версия Диск (флеш накопитель) |
| 3 | Раздел «Осень», раздел «Зима», раздел «Весна», раздел «Устное народное творчество» | «Веселая логоритмика» Е. Железновой, М. Ю. Гоголевой, Е. В. Кузнецовой. | 1 шт | Электронная версия Диск |
| 4 | Раздел «Осень», раздел «Зима», раздел «Весна» тема «Весна», раздел «Весна» тема «На лесном перекрестке» | Звуки природы. Сборник музыки для релаксации | 1 шт | Электронная версия Диск |
| 5 | Раздел «Осень», раздел «Зима», раздел «Весна», раздел «Устное народное творчество» | Сборник музыки детских песен | 1 шт | Электронная версия Диск |

2. Словарь терминов:

| № п/п | Раздел программы | Понятие | Определение |
|-------|------------------|-------------------------|---|
| 1 | «Осень» | Звук музыкальный | колебание звучащего тела, имеющего основные свойства: высоту, длительность, тембр, динамику (силу). |
| 2 | | Интонация | мелодический оборот, имеющий выразительное значение. |

| | | | |
|---|--------|---|--|
| 3 | | Кинестетическая чувствительность | ощущение собственных движений. |
| 4 | | Мелодия | одноголосая последовательность звуков, объединенных смысловым содержанием. |
| 5 | | Проприоцепция | это ощущение относительного положения частей тела и их движения. |
| 6 | «Зима» | Ритм | последовательное чередование звуков (различной высоты и длительности), имеющих смысловое и выразительное значение. |
| 7 | | Такт | небольшой отрезок музыкального произведения, заключенный между двумя сильными долями. |
| 8 | | Темп | скорость движения, чередование метрических единиц. |
| 9 | | Фонема | наименьшая звуковая единица языка, служащая для различения слов или их форм. |