

Приложение № 1
к приказу от 01.09.2023 № 547-од

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Государственное автономное учреждение Владимирской области
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
Протокол от 31.05.2023 г. № 2



Дополнительная общеразвивающая программа
«Нейробика»
(психомоторное развитие детей 5-7 лет)

Составитель:
инструктор по физической культуре
Муромского филиала ГАУ ВО ЦППМС
Удалова Лариса Валерьевна

г. Владимир
2023

Пояснительная записка

Главная цель в воспитании и образовании дошкольников – это сохранение и укрепление здоровья. Позитивное воздействие на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, определяется не столько качеством каждого из приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на укрепление здоровья детей.

Одним из новых подходов, относящимся к здоровьесберегающим технологиям, является кинезиология. Термин «кинезиология» происходит от греческих слов *kinesis* – движение и *logos* – наука. В соответствии с этим определением, кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

Известно, что возраст с 5 до 7 лет очень важен для развития мозговых структур. Именно в этот период можно получить прекрасные результаты у детей по интеллектуальному развитию, сохраняя здоровье ребенка. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Кинезиологические упражнения влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. Известно, что развитие интеллектуальных и мыслительных возможностей необходимо начинать с развития движений тела и пальцев рук. Развитию кисти руки принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи, т.к. рука имеет самое большое представительство в коре головного мозга.

Оздоровительная направленность программы позволяет решать задачи гармоничного психомоторного и психического развития ребенка дошкольного возраста.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Новизна программы заключается в том, что через кинезиологические приемы и методы возможно побороть трудности в обучении и сформировать новые психические навыки и процессы, помогающие ребёнку развить межполушарное взаимодействие. Дети любят двигаться, не могут находиться долго в статическом положении. Именно поэтому методика отлично подходит для применения и систематического использования, так как развивающая работа на основе метода кинезиологии направлена от движения к мышлению и здоровью, а не наоборот.

Актуальность

Психомоторное развитие ребенка является базой его психического развития. Именно двигательная активность ребенка в последующем будет являться стартовой площадкой для его когнитивного, социального и эмоционального развития. По мнению современных нейрофизиологов, для полноценного развития головного мозга ребенка необходима активная стимуляция его вестибулярного аппарата, взаимодействие левого и правого полушарий, развитая мелкая моторика и умение владеть собственным дыханием. Современным детям, испытывающим огромные нагрузки даже в дошкольном возрасте, просто необходимо уметь самостоятельно снимать нервное напряжение и контролировать утомление организма.

Очень важным является то, что любое несложное для ребенка по выполнению упражнение имеет глубокий смысл и направлено на развитие и укрепление одной из психических функций. Игровая форма взаимодействия ребят с тренером позволит снимать эмоционально-психическое напряжение и, одновременно, будет повышать двигательную активность, что так важно для детей 5-7 лет. Воздействие игры позитивно влияет на развитие мелкой и крупной моторики, оздоровление и нормализацию общего тонуса организма.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии.

Целью программы является создание условий для гармоничного психомоторного и психического развития ребенка дошкольного возраста.

Задачи

Развивающие:

Развитие межполушарных связей с помощью нейродинамической гимнастики, построенной на основе кинезиологических упражнений, мануальных и психомоторных игр.

Развитие мелкой моторики рук.

Развитие зрительно-моторной координации, пространственных представлений.

Образовательные:

Повышение способности к произвольному контролю.

Формирование общеучебных умений и навыков.

Воспитательные:

Воспитание настойчивости, терпения, способности к саморегуляции своих действий и самоконтроля.

Отличительной особенностью применения методов кинезиологии, характеристиками, определяющими их отличия от других реализуемых технологий, можно считать:

- наличие психофизиологической основы, опирающейся на собственные компенсаторные возможности высших психических функций ребенка;
- универсальность методов, их способность на любом этапе, независимо от психолого-педагогических характеристик ребенка, быть органично включенными в любую образовательную программу;
- отсутствие «барьера» при внедрении методов в повседневную практику на любом этапе педагогического сопровождения, что может компенсировать недостаточную методологическую интеграцию специалистов разного профиля.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Сроки реализации программы 3 месяца (24 часа). Занятия проводятся в групповой форме (до 4 человек) 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы. В ходе систематических занятий у ребёнка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. Развивается крупная и мелкая моторика, достигается внутреннее равновесие. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а также управлению своими эмоциями. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные и структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляются на более высоком уровне. За счет двигательной активности совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Способом определения результативности является Шкала оценки психомоторного развития Н.И Озерецкого в начале и в конце программы. Помимо этого, в ходе реализации программы осуществляется динамическое наблюдение за состоянием ребенка, консультации родителей по мере обращения с целью получения обратной связи.

Учебный план

№ п/п	Наименование	Количество часов
1.	Дыхательные упражнения <i>(ритмирование организма, развитие самоконтроля и произвольности)</i>	2
2.	Упражнения на растяжку <i>(оптимизация тонуса мышц опорно-двигательного аппарата)</i>	2
3.	Глазодвигательные упражнения <i>(расширение поля зрения, улучшение восприятия, развитие межполушарного взаимодействия, повышение энергетизации организма)</i>	3
4.	Функциональные упражнения <i>(развитие межполушарного взаимодействия, снятие непроизвольных, непреднамеренных движений и мышечных зажимов)</i>	5
5.	Упражнения для развития мелкой моторики <i>(синхронизация межполушарного взаимодействия, улучшение координации и точности движения)</i>	4
6.	Когнитивные упражнения <i>(развитие ассоциативного мышления, произвольного внимания, памяти и речи)</i>	3
7.	Коммуникативные упражнения <i>(развитие социально-коммуникативных навыков, формирование самостоятельности)</i>	3
8.	Самомассаж <i>(улучшения координации произвольных движений, восстановление ослабленных мышц, снятие излишнего напряжения)</i>	
9.	Упражнения на релаксацию <i>(снятие мышечного и эмоционального напряжения)</i>	2
Итого		24 часа

Содержание учебного плана

№ п/п	Структура занятий									
	Дыхательные упражнения	Упражнения на растяжку	Глазодвигательные упражнения	Функциональные упражнения	Упражнения для развития мелкой моторики	Когнитивные упражнения	Коммуникативные упражнения	Самомассаж	Упражнения на расслабление	
Содержание занятий										
1.	Трёхтактное дыхание	«Мостик»	«Глазки»	«Самый внимательный»	«Кулак-ребро-ладонь»	«Кто знает – продолжает»	«Сплав бревен»	«Капуста» (массаж ладоней)	«Поза покоя»	
2.	Четырёхтактное дыхание	«Складочка»	«Самолет»	«Гиряга»	«Оладушки»	«Руки-ноги»	«Тоннель»	«Арбуз» (массаж головы и лица)	«Кулачки»	
3.	«Шарик»	«Бабочка»	«Взгляд вправо-влево»	«Разведчик»	«Фонарик»	«Верь ушам, не верь глазам»	«Сиамские близнецы»	«Барашек» (массаж биологически активных зон)	«Олени»	
4.	«Ветерок»	«Качалка»	«Жук»	«Животные»	«Лягушка»	«Ритм по кругу»	«Моя рука, твоя рука»	«Лечим медвежонка» (массаж шеи и грудной области)	«Пляж»	
5.	«Жук»	«Ежик»	«Солнечный свет»	«Скалолаз»	«Змейка» «Волна»	Кто найдет – тот возьмет»	«Тачка»	«Часовой» (массаж ушных)	«Штанга»	

6.	«Свеча»	«Медуза»	«Навигатор»	«Птенчики»	«Лезгинка»	«Фокусник»	«Принц на цыпочках»	раковин) «Сидит белка на тележке» (массаж кистей рук)	«Кораблик»
7.	«Сосуд»	«Лучики»	«Зайнышка»	«Кнопки мозга»	«Веер-гребешок»	«Съедобное-несъедобное»	«Путаница»	«Божья коровка» (массаж ног)	«Любопытная Варвара»
8.	«Ворона»	«Пловцы»	«Геометрические фигуры»	«Грубочка»	«Шарик-ежик»	«3-D принтер»	«Головоломка»	«Лес зеленый» (массаж лица)	«Шарик»
9.	«Потягушки»	«Дерево»	«Далеко-близко»	«Шагай, не зевай»	«Воробьи»	«Чудесный мешочек»	«Гень»	«Гучка» (массаж плечевого пояса)	«Огонь и лед»
10.	«Насос»	«Подвески»	«Слон»	«Чайничек с крышечкой»	«Пегушок-колечко»	«Дед Мазай и зайцы»	«Сороконожка»	«Петушок» (массаж шеи)	«Ковер-самолет»
11.	«Флажки»	«Маятник»	«Горизонтальная восьмерка»	«Крюки»	«Филин-колечко»	«Путешествие во времени»	«Качели»	«Борода» (массаж биологически активных точек)	«Раскачивающееся дерево»
12.	«Энергия»	«Кошка-корова»	«Голова-глаз-язык»	«Цыганочка»	«Бутон-горка»	«Фотограф»	«Каракатица»	«Свинки» (массаж спины)	«Море»
13.	«Деревце»	«Кобра»	«Лучик солнца»	«Ганцы-противоположности»	«Коза-корова»	«Бусы»	«Ловкая пара»	«Мельник» (массаж лица)	«Парусник»
14.	«Гюлень»	«Зернышко»	«Снежинки»	«Художник»	«Замок-солнечные»	«Наше тело»	«Скала»	«Деревья» (самомассаж)	«Дровосек»

								лучики»				лица)	
15.	«Волшебный напиток»	«Струна»	«Ветер»	«Шагай вдоль стены»	«Птички в гнезде»	«Четыре стихии»	«Пила»	«Кролики» (массаж ладоней и пальцев рук)	«Росток»				
16.	«Одуванчики»	«Сорви яблоки»	«Циферблат»	«Яйцо»	«Солнце-деревья-цветок»	«Мельница»	«Компас»	«Черепашка» (массаж рук и ног, снятие эмоционального напряжения)	«Бамбук»				
17.	«Надувной клоун»	«Снеговик»	«Шофер»	«Зайцы»	«Зайчик-колечко-замок»	«Движение»	«Золотая рыбка»	«Пирожки» (массаж тела)	«Кулачки»				
18.	«Птица»	«Звезда»	«Дождик»	«Бегуны»	«Зайчик-колечко-целочка»	«Чаша доброты»	«Паровоз»	«Гусь» (массаж пальцев рук)	«Энергетизатор»				
19.	«Сосуд»	«Лучики»	«Колосок»	«Белочки»	«Зайчик-коза-вилка»	«Кривляка»	«Бутон»	«Веселый клоун» (массаж лица)	«Птица»				
20.	«Ныряльщик»	«Тряпичная кукла и солдат»	«Листочки»	«Обезьянка»	«Ножницы-собака-лошадь»	«Волшебная восьмерка»	«Телевизор»	«Мне дала синичка хрупкое яичко» (массаж ладоней)	«Теплые капельки»				
21.	«Окно и дверь»	«Черепашка»	«Елки»	«Хомяк»	«Фонарик-рыбка-лодка»	«Зашифрованное предложение»	«Ниточка-иглолка»	«Наши ножки» (массаж стоп)	«Энергетическая зевота»				
22.	«Одуванчик»	«Колечко»	«Бабочка и	«Зеваки»	«Гусь-»	«Ухо-нос»	«Кривое	«Скворчата»	«Котята»				

							курочка-петух»			зеркало»	(массаж пальцев рук)	
23.	«Ежик»	«Летучая мышь»	«Взгляд влево-вверх»	«Я – робот»	«Дом-ежик-замок»	«Перекрестное маршрурование»	«Мост дружбы»	«Дарики-комарики» (массаж биологически активных зон кожи)	«Сказка»			
24.	«Дружба»	«Бревнышко»	«Липы»	«Марионетка»	«Сарай-дом с трубой-пароход»	«Водопад»	«Лягушка»	«Здоровячки» (оздоровительный массаж)	«Песочный замок»			

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.
2. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008.
3. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Пер. С.М. Масгутовой – М., 1997.
4. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ – Рязань, 2000.
5. Стальская Е.И., Корнеева Ю.С., Ромицына Е.Г. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками.
6. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития – М., 1985.
7. Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр – СПб., 1997.
8. Гордеев В.И., Александрович Ю.С. Методы исследования развития ребенка: качество жизни (QOL) – новый инструмент оценки развития детей – СПб.: Речь, 2001.
9. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности – М., 1989.
10. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.
11. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей – М.: Сфера, 2001.
12. Стамбулова Н.Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психических процессов у младших школьников – М., 1977.
13. Хризман Т.П. Развитие функций детского мозга – Л., 1978.