

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М. Е. Евсевьева»

Образовательный центр «Пеликан»

ПРИНЯТА на заседании
Учебно-методического совета
факультета педагогического и
художественного образования

 С. В. Шишкина
« 7 » / 09 2023 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета педагогического
и художественного образования

 О. Ф. Асатрян
« 7 » / 09 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор Образовательного
центра «Пеликан»

 Л. В. Земляченко
« 7 » / 09 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НЕЙРОГИМНАСТИКА»

Уровень освоения: стартовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик программы:

Земляченко Людмила Викторовна, доцент
кафедры педагогики дошкольного и
начального образования МГПУ имени
М. Е. Евсевьева

Кечина Марина Александровна, старший
преподаватель кафедры психологии

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Нейрогимнастика» (Далее – Программа) имеет социально-гуманитарную направленность, составлена для детей 5-7 лет.

Рабочая программа «Нейрогимнастика» реализуется в рамках образовательных областей «Познавательное развитие» и «Физическое развитие» и интегрируется с образовательными областями, «Речевое развитие» и «Социально-коммуникативное развитие».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155).

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г. № 71847);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

Устав МГПУ имени М. Е. Евсевьева.

Актуальность программы. Нейропсихологические упражнения представляют собой комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. В результате ребенок лучше адаптируется к изменениям, начинает легче учиться и усваивать информацию через гимнастику и игры. Нейрогимнастика – это упражнения, которые активизируют полноценную работу левого и правого полушария головного мозга, помогают управлять эмоциональной, физической и умственной жизнью.

Распределение активности между полушариями постоянно чередуется. Максимальная же эффективность работы мозга (творчество, интуитивные прозрения) достигается в моменты одновременной активности обоих полушарий.

Главными задачами для настройки и подготовки мозга к работе будут восстановление связи и баланса активности между левым и правым полушарием мозга (в большинстве случаев активизация правого полушария); а также восстановление связи и баланса активности между передней и задней частями мозга.

Данная гимнастика способствует лучшему восприятию информации, что важно для успешного обучения в школе.

Нейрогимнастика необходима всем дошкольникам, кроме того, она особенно полезна детям:

- возбудимым, с нарушенным вниманием;
- агрессивным;
- тревожным, неуверенным;
- с плохой координацией;
- с речевыми нарушениями;
- которым трудно овладевать школьными навыками: чтением, письмом.

Цель программы: развитие психических процессов и высших психических функций в условиях физической активности и игры, создание условий, способствующих развитию функций произвольной регуляции и самоконтроля, улучшению работоспособности дошкольников.

Задачи:

- развитие двигательной сферы через обучение регуляции мышечного тонуса;
- развитие координации движений, кинетики и кинестетики;
- преодоление функциональной разобщенности движений, формирование координации;
- формирование ритмически организованных движений;
- развитие гностических процессов, восприятия – зрительного, слухового, кинестетического.
- формирование произвольной регуляции деятельности;
- формирование пространственных представлений;
- развитие мышления через формирование функций

программирования и контроля деятельности.

— развитие игровой деятельности детей и активное вовлечение детей в игру;

— развитие речи в естественных игровых условиях.

Предназначение программы. Программа «Нейрогимнастика» предназначена для детей 5-7 лет.

Сроки и этапы реализации программы. Программа рассчитана на один год обучения, рассчитана на 38 часов.

Формы и режим занятий по программе. В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия – 1 академический час (академический час – 30 минут, СанПиН 2.4.1.1249-03).

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой), малыми группами (по подгруппам) и индивидуально.

Формы проведения занятий: игровое занятие, практическое занятие, игра (логическая, подвижная), соревнования.

Структура занятия:

1. Кинезиологические упражнения, повышающие энергию тела, упражнения для повышения позитивного мышления. Упражнения, нормализующие мышечный тонус (растягивающие упражнения).

2. Когнитивные игры, направленные на развитие приема, переработки и хранения информации; работа с тренажером «Фитнес мозга».

3. Игры психокоррекционной направленности, направленные на развитие регуляции и контроля сложных форм деятельности (уровень произвольной саморегуляции и самоорганизации).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы. Этот вид работы включает в себя входную (в начале года) и итоговую (проводится в конце обучения по Программе – проверка освоения программы) диагностику: умений регуляции мышечного тонуса; развитости координации движений, кинетики и кинестетики; умений преодоления функциональной разобщенности движений, сформированность ритмически организованных движений; развитость гностических процессов, восприятия; сформированность произвольной регуляции деятельности; сформированность пространственных представлений; сформированность функций программирования и контроля деятельности.

Ее результаты могут быть использованы в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях, в консультировании родителей и педагогов.

Содержание программы

Раздел 1. Кинезиологические упражнения

Нейропсихологические задачи: нормализация работы всех блоков головного мозга, формирование целостного восприятия информации.

Практика:

1. Упражнения, повышающие энергию тела.

Обеспечивают необходимую скорость протекания нервных процессов между клетками головного мозга. Улучшают эмоции и саморегуляцию. Это дыхательные упражнения (повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, успокаивают, развивают самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями, снимает стресс и т.д.);

2. Глазодвигательные упражнения (расширяют поле зрения, улучшают восприятие; развивают межполушарное взаимодействие; способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости; улучшают межличностные отношения; активизируют процесс обучения);

3. Упражнения для развития мелкой моторики (пальчиковые игры, упражнения активизируют работу головного мозга ребёнка, способствуют развитию речи и помогают подготовить руку к письму. В ходе этих игр у детей вырабатываются ловкость, умение управлять своими действиями и концентрировать внимание на одном виде деятельности).

4. Упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие.

Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому.

5. Упражнения, нормализующие мышечный тонус.

Они направлены на расслабление сухожилий и снятие мышечного напряжения. Способствуют снятию стресса, улучшению внимания и концентрации. Это растяжки (нормализуют тонус мышц – гипер и гипотонус (неконтролируемые: чрезмерное мышечное напряжение и мышечная вялость). Элементы детской йоги.

Раздел 2. Когнитивные игры

Психологические задачи: развитие умения анализировать информацию, быстро думать в условиях ограничения времени.

Практика: Тренажер для развития интеллекта «Фитнес мозга» разработан на основе ведущих разработок японского нейрочеловека Р.Кавашимы, а также Э.Хойля, Г.Лорейна.

Каждое занятие включает развивающие упражнения:

✓ нахождение отличий/сходства (мыслительные операции, когнитивные навыки);

✓ лабиринты (сконцентрированность, зрительная память);

✓ таблицы Шульце (переключаемость, периферийное зрение);

✓ рисование двумя руками (межполушарное взаимодействие);

✓ корректурные пробы, логические таблицы, состав чисел, моторика

Раздел 3. Психокоррекционные игры

Психологические задачи: привлечение внимания к эмоциональному миру человека, формирование представлений о себе, социальных отношениях, развитие уверенности в себе.

Практика:

Упражнения для повышения позитивного мышления. Они стабилизируют нервные процессы, в результате чего ребенок учится сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.

Тренинги на самопознание «Кто Я? Какой Я?», тренинговые упражнения «Буду добрым и хорошим», «Учусь сдерживать гнев», «Мне нравится...», «Меня злит, когда...» и др.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел/Тема занятия	Кол-во часов
1	Знакомство. Диагностика	2
2	Улучшение мозгового кровообращения	2
3	Изучение образа физического «Я»	2
4	Развитие двигательной сферы. Моторной координации	4
5	Развитие пространственной сферы	4
6	Обучение целостному восприятию информации с помощью слуха, зрения, осязания, обоняния. Работа в сенсорной комнате	8
7	Развитие эмоциональной сферы ребенка	4
5	Обучение саморегуляции	4
6	Развитие когнитивных процессов	8
	Итого	38

Условия реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение

1. Кабинет для занятий располагается в помещении Образовательного центра «Пеликан», и соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

2. Дидактические материалы и оборудование Образовательного центра «Пеликан», используемое при реализации программы «Нейрогимнастика»:

- спортивный зал для занятий,
- спортивный инвентарь;
- нейромоторные тренажеры;
- сенсорные дорожки;
- нейролабиринты;
- нейрокарточки;
- нейродорожки;

- мячи разного размера;
- массажные мячи;
- скакалки;
- балансиры и шагомобили;
- мягкие конструкторы;
- конструкторы лего;
- предметные игрушки,
- настольные игры,
- игрушки из различного материала (мягкие, резиновые, деревянные),
- интерактивная доска.

Кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования (согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021 г. № 652-н), преподаватели, имеющие базовое образование по профилю Дошкольное образование.

Список информационных ресурсов

1. Ахутина Т. В., Пылаева Н.М. Школа внимания. Методика развития и коррекции внимания у детей 5-7 лет. – М.: Теревинф, 2004
2. Кузнецова А.Е. Лучшие развивающие игры для детей 3-7 лет. – М.: РИПОЛ классик, 2011.
3. Логика и память. Нейроупражнения для детей (Зарядка для ума: учение с увлечением). – М.: АСТ, 2023. – 90 с.
4. Методы нейропсихологического обследования детей 6-9 лет / Ахутина Татьяна Васильевна. – М., 2020. – 248 с.
5. Микадзе Ю. В. Нейропсихология детского возраста. – СПб.: Питер, 2008.
6. Нейротренажер для профилактики школьных трудностей у детей 5-7 лет / Федорова Элла Николаевна. – Ростов/на Дону, 2023. – 64 с.
7. Программа развития интеллекта «Нейроигры с ног на голову» / М.М.Севостьянова. – М. : Логика, 2020. – 46 с.
8. Речедвигательная ритмика / под ред. А.Я. Мухиной. – М.: АСТ, 2009.
9. Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. – М.: Генезис, 2010. – 474 с.
10. Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: развитие внимания и воображения дошкольников. – Ярославль: Академия развития, 1998.
11. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками – развиваем речь. – М.: Центр полиграф, 2002. – 32 с.

Интернет-ресурсы

1. «Вестник образования»: нормативные документы и аналитические

обзоры – URL: <http://www.vestnik.edu.ru>

2. Дошкольник (дошкольник.рф): сетевое издание. – URL: <http://doshkolnik.ru/jurnal-doshkolnik.html>

3. Издательский дом «Первое сентября»: официальный сайт. – URL: <http://www.1september.ru>

4. Институт новых технологий образования. – URL: <http://www.int-edu.ru>

5. Научно-методический журнал «Дошкольное воспитание»: официальный сайт. – URL: https://dovosp.ru/j_dv

6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР). – URL: <http://school-collection.edu.ru>

7. Журнал «Современный детский сад». – URL: <https://sovrtdetsad.wixsite.com/sds2018>

8. Журнал «Обруч» – URL: <http://www.obruch.ru/>

процессе общения с другими людьми.
Формирование навыка умения справляться со
своими негативными эмоциями.

Дыхательные упражнения

«Очки»

Психокоррекционные игры:

«Позы»

«Мои ошибки»

«Какая твоя обида»

«Слушаем тишину»

«Как избежать ссоры»

«Разные приветствия»