**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 271 Краснооктябрьского района Волгограда»**

|  |  |
| --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»** на педагогическом совете МОУ детский сад № 271№ 1 от 31.08.2023 года | **«УТВЕРЖДЕНО»**Заведующий МОУ детский сад № 271Чубакова О. Б. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |

**Программа дополнительного образования по нейропсихологическому сопровождению детей дошкольного**

**возраста (6 - 8 лет)**

**на 2023-2024 учебный год**

**(срок реализации 1 год)**

**«Волшебная гимнастика для ума».**

**Авторы:**

 **Изюмова Е.Б.,**

**Гавриленко М.А.**

**Садчикова Е.В.**

**Волгоград 2023**

**Пояснительная записка**

Вся наша жизнь проходит в движении, и во время этого движения в течение всей своей жизни человек переживает множество различных проблем. Психологи долгое время пытались найти способ помочь людям, часто сталкивающимся с различными экстремальными ситуациями и испытывающими нервно-мышечные перегрузки. И решение было найдено после разработки образовательной кинезиологии, которая как раз и была направлена на изучение связей **ум - тело.**

Образовательной ее назвали потому, что в процессе занятий мы узнаем самих себя, получаем знания о собственных проблемах и о том, что же нам делать дальше, чтобы компенсировать перенесенный ранее стресс. С помощью специально подобранных упражнений наш организм балансирует процессы, происходящие в нем, координирует работу правого и левого полушарий, развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Упражнения для мозга универсальны и для детей и взрослых. Они просты и не требует какой-либо специальной физической подготовки. При регулярном выполнении они снимают усталость, повышают концентрацию, умственную и физическую активность. Каждое из упражнений для мозга, способствует возбуждению определенного его участка и механизма объединения мысли и движения. В результате этого, новое учение становится более естественным и лучше запоминаемым. Помимо этого упражнения для мозга способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

**Актуальность.**

Нейропсихологические упражнения представляет 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.

Формирование мозга начинается еще в перинатальный период, а затем продолжается в младенческом, детском и подростковом возрасте. Причем мозговые структуры развиваются неравномерно, участками, а психические функции тесно связаны с физиологией. Прохождение ребенка по родовым путям, грудное вскармливание, период ползания у младенца, его первые шаги – каждый из этих естественных этапов запускает механизм активного развития очередного участка мозга. Если каждый из этих был нарушен, возможны изменения и в формировании мозговых функций. В последнее время такие случаи стали массовыми. Стимуляции родов, кесарево сечение, искусственное вскармливание – каждое из подобных ситуаций может отразиться на развитие мозга.

Отсюда можно сделать вывод о прямой взаимосвязи незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, соматические заболевания (астма, аллергии, некоторые виды сердечных аретмий и т.д.), общее снижение иммунитета, дефицит внимания, сложности в адаптации, агрессивность, неустойчивость психики и склонность к различного рода зависимостям.

Нейрогимнастика особенно полезна детям:

* Возбудимым, с нарушенным вниманием, агрессивным;
* Тревожным, неуверенным;
* С плохой координацией;
* С речевыми нарушениями;
* Которым трудно овладевать школьными навыками: чтением, письмом.

Актуальностью программы является и то, что бы каждый ребенок был способен продуктивно обучаться и усваивать большие объемы информации, для того чтобы ему было легче обучаться далее в школе.

**Цель программы:** развитие межполушарного взаимодействия в развитии познавательных процессов по средствам применения нейрогимнастики с детьми дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

**-** развитие межполушарной специализации;

**-** синхронизация работы полушарий;

**-** развитие интеллектуальной деятельности;

- развитие мелкой моторики;

- воспитывать волю ребенка;

- устранение дислексии и дислалии;

- оздоровление организма за счет улучшения иммунитета.

В программе участвуют дети с 6 до 8 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Время проведения занятий от 20 минут до 30 минут.

**Новизна.**

Программа универсальна, и подходит как здоровым детям, так и детям, имеющим особенности развития. Программа разнообразна. На каждом занятии упражнения подбираются таким образом, чтобы стимулировать развитие когнитивной, эмоционально-волевой, сенсорной, коммуникативной, физической сфер ребенка.

Программа разработана в первую очередь для детей с:

* низкой устойчивостью к нагрузкам;
* наличием утомляемости;
* трудностями координации движений;
* отсутствием плавности движений, не удержанием равновесия;
* для медлительных детей;
* с трудностями управления движениями, саморегуляции;
* наличием мышечных зажимов, нарушениями мышечного тонуса;
* испытывающих трудности в общении;
* переживающих эмоциональное напряжение.

 Мы разработали систему работы по использованию нейрогимнастики по подготовке детей к школе. Она приемлема и в работе педагогов и для закрепления дома с родителями, в процессе игры по дороге в детский сад, в общении со сверстниками и тд.

        Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Этот комплекс рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Каждый ребенок талантлив и открыт миру. Наша задача раскрыть его творческий потенциал  и способствовать его гармоничному целостному развитию.

**Формы работы:**

Каждое занятие по нейрогимнастике может состоять из нескольких этапов:

* Игры на развитие внимания;
* Дыхательные упражнения;
* Двигательные упражнения.;
* Игры с мячом;
* Растяжки;
* Глазодвигательные упражнения;
* Базовые сенсомоторные взаимодействия;
* Пальчиковые игры на развитие мелкой моторики.

**Техническое оснащение:**

- аудиотека;

- фонотека;

- магнитофон;

- предметные игрушки;

- мячи;

- доска;

- фломастеры;

- ковер;

- столы, стулья;

-писчая и цветная бумага;

- пластилин.

**Развитие внимания**

**1. Игра «СТОП»**.

Дети (ребенок) свободно двигаются по комнате под музыку.

Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся). Игра повторяется 3-5 раз.

**2. «Фокус»**

По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд взрослый подает команды : «Правая кисть», «Мочка левого уха», левая нога, живот и т.д. Задача ребенка

сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее. Можно включить

спокойную мелодию. Продолжительность 3-5 минут.

**Дыхательные упражнения**

**«Воздушный шарик».**

- Ребенок ложится на спину.

-Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя ).

-Глаза смотрят в потолок.

- Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот.

-При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается.

-Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик,

который надувается при вдохе и сдувается при выдохе.

- Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении

дыханию. -Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз).

**Двигательные упражнения**

**«Зоопарк-1»**.

Дети ходят, изображая

-косолапого мишку (на внешней стороны стопы),

-птенчика (на мысочках),

- уточку (на пяточках),двигаясь вперед и пятясь назад,

- неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только

вперед.

-При этом глаза смотрят в точку (можно повесить маленькую фигуру на

стене перед ребенком).

**Игры с мячом**

Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить

двумя руками большой мяч.

- Мяч кидают сначала непосредственно в руки,

-затем немного правее,

- немного левее,

- немного выше,

- ниже.

Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по

воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить

его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.

**Растяжки**

1**.«Струночка».**

Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе

над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за

руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и

осторожно начинают растягивать ребенка в противоположные стороны.

Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабиться. Обязательно обратите внимание на то, чтобы в этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось непременное условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени.

Будьте осторожны и внимательны, действуйте с партнером синхронно. Не

берите ребенка за лодыжки и запястья (во избежание вывихов), а чуть выше (на 5-7 см). Не сжимайте сильно руки. Следите за тем, чтобы во время упражнения ребенок не напрягался. Если напряжение возникает и сохраняется – не растягивайте дальше.

**2.«Качалка»**. Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине,

прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении мы часто

обнаруживаем, что у ребенка проблемы с удержанием головы. В этом случае

ведущий (мама или кто-то из детей) помогают ему, кладя свою руку ему под

голову ( на уровне сочленения шеи и затылка).

**3.«Бревнышко».** Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти

соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекатываться по полу

направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко»

должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть

глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что

обгоняет - ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения.

Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может

самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры – рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять» свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками.

**Глазодвигательные упражнения**

Исходное положение (И.п.) –лежа на спине, голова фиксирована (лежит

неподвижно). Ноги у ребенка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища.

Ноги не перекрещиваются. Пальцы рук не подвижны.

Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы

не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и

плавно перемещает ее над глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой

точкой на конце ручки. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в

крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать

взгляд в этих крайних точках. Это упражнение выполняется на трех уровнях:

сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии руки,

согнутой в локте, и, наконец, около переносицы.

Сначала взрослый держит ручку на расстоянии вытянутой руки ребенка

напротив его переносицы. Затем он медленно перемещает ручку влево,

задерживаясь на 1-2 секунды. Возвращается на середину, задерживается на

1-2 секунды и перемещает ручку вправо, задерживая ее в крайней точке на

1-2 секунды. Возвращается на середину, опять держит ее неподвижно в

течение 1-2 секунд. Перемещает ручку вверх, задерживаясь на 1-2 секунды,

затем – на середину (остановка 1-2 секунды); так же вниз – на середину.

То же самое сделать:

- на среднем уровне (на расстоянии руки ребенка, согнутой в локте).

- близком уровне (у переносицы ребенка, на расстоянии ладони ребенка).

«Конвергенция -1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой

руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к

переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2

раза.

**Базовые сенсомоторные взаимодействия**

**1 «Партизан». Ползание на животе.**

Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени!

**Мелкая моторика**

**«Домик».**

Пальцы сжаты в кулаки последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак.

В этом домике пять этажей:

На первом живет семейство ежей,

На втором семейство зайчат,

На третьем – семейство рыжих бельчат,

На четвертом живет с птенцами синица,

На пятом сова –очень умная птица.

Ну что же, пора нам обратно спуститься :

На пятом сова,

На четвертом синица,

Бельчата на третьем,

Зайчата –втором,

На первом ежи, мы еще к ним зайдем.

**Ожидаемые результаты**

Занятия способствуют:

* Развитию памяти, внимания, пространственных представлений, моторики;
* Развитию межполушарного взаимодействия;
* Повышению умственной работоспособности;
* Оптимизации интеллектуальных процессов;
* Коррекции проблем поведения, развитию саморегуляции;
* Развитию способностей к межличностному взаимодействию;
* Совершенствованию способности к концентрации внимания;
* Стабилизации эмоционального фона;
* Развитию плавности, ритмичности, точности движений;
* Оптимизации мышечного тонуса, снятию телесных зажимов;
* Преодолению стеснительности, робости;
* Оздоровлению организма, мобилизации ресурсов;
* Ребенок становится более самостоятельным и уверенным;
* Лучше ориентируется в окружающем мире;
* Легче налаживает отношения со сверстниками;
* Повышается работоспособность;
* Повышается развитие двигательной и пространственной сферы;
* Повышается самооценка ребенка;
* Повышается развитие мелкой моторики, памяти, мышления, внимания;
* Происходит оздоровление организма за счет улучшения иммунитета;
* Приобретает базу для успешной дальнейшей учебы в школе.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Форма отслеживания результатов усвоения образовательной программы предполагает:

- индивидуальное наблюдение – при выполнении практических приемов обучающихся;