

МДОУ 1 «Красная шапочка» ЯМР

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ 1

«Красная шапочка» ЯМР

В.Н. Жаркова

«Согласовано»

Педагогическим советом

Протокол № 3 от 24.09.2023г.

**ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
«ГИМНАСТИКА МОЗГА» (НЕЙРОГИМНАСТИКА)
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Составитель программы:

учитель – дефектолог Воробьева И. М.

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень программы: ознакомительный

Красные ткачи, 2023г.

ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ «ГИМНАСТИКА МОЗГА» (НЕЙРОГИМНАСТИКА) ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

АННОТАЦИЯ

Утренняя гимнастика способствует быстрому переходу тела человека из состояния отдыха в режим полной активности. Мозг также как и тело нуждается в пробуждении, настройке и подготовке к эффективной работе. Упражнения «Гимнастики мозга» активизируют полноценную работу левого и правого полушария, помогая тем самым управлять эмоциональной, физической и умственной сферами. Гимнастика способствует лучшему восприятию и усвоению информации детьми во время образовательной деятельности. Программа рассчитана как для занятий с нормотипичными детьми, так и с детьми с ОВЗ.

Дополнение к образовательной программе МДОУ № 1 «Красная шапочка» ЯМР

Автор: Воробьева Ира Геннадьевна, учитель-дефектолог

Цель: развитие и коррекция когнитивных функций детей дошкольного возраста через выполнение специальных упражнений, направленных на активизацию работы мозга.

Задачи:

- Развивать межполушарное взаимодействие и координацию движений;
- Формировать навыки самоконтроля и концентрации внимания;
- Стимулировать речевое развитие;
- Повышать уровень работоспособности и стрессоустойчивости.

Упражнения «Гимнастики мозга» делятся на четыре группы.

Первая группа включает упражнения, пересекающие срединную линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). 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, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.

Примером упражнения из этой группы может служить упражнение «Перекрёстные шаги».

Полезный результат – улучшение координации левой и правой половины тела, ориентации в пространстве, улучшение слуха и зрения, прилив жизненных сил. Улучшает навыки орфографии, письма, аудиального восприятия, чтения и понимания.

Вторая группа – это упражнения энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания.

Примером упражнения из этой группы может быть «Энергетическая зевота».

Полезный результат — помогает читать вслух с выражением и при этом понимать прочитанное, улучшает внимание, способность к самовыражению, спокойное думание в процессе работы.

Третья группа – растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы головного мозга, эти упражнения способствуют связи стволовых отделов головного мозга, отвечающих за реакцию «убегания» и «нападения» во время стресса и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле.

Примером упражнения из этой группы может быть упражнение «Сова».

Полезный результат: улучшение внимания, моторной координации для письменной работы, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах.

Четвёртая группа – упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому.

Например, упражнение «Позитивные точки».

Полезный результат – повышает способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимают стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогает при чтении вслух.

Тема	Цель	Содержание
Знакомство с мозгом	Познакомить детей с функциями мозга и его строением	Беседа о том, как устроен мозг, какие функции он выполняет. Обсуждение важности заботы о своём мозге
Дыхательные упражнения	Научить детей правильно дышать, чтобы улучшить кровообращение и работу мозга	Упражнения на дыхание, направленные на расслабление и концентрацию внимания
Глазодвигательные упражнения	Развить зрительно-моторную координацию и пространственное восприятие	Упражнения для глаз, которые помогают улучшить зрение и внимание
Упражнения на координацию	Улучшить координацию движений и равновесие	Игры и упражнения на равновесие, координацию рук и ног
Кинезиологические упражнения	Развивать межполушарные связи и стимулировать работу обоих полушарий	Перекрёстные движения руками, ногами и глазами, а также другие упражнения для

Тема	Цель	Содержание
	мозга	активизации работы мозга
Релаксационные упражнения	Снять напряжение и усталость	Упражнения на расслабление мышц и глубокое дыхание

Режим проведения занятий:

Занятия проводятся для детей старшего дошкольного возраста 2 раза в неделю (вторник и четверг) по 10 минут с 8.00 до 8.30.

Ожидаемые результаты:

- Развитие когнитивных способностей детей;
- Повышение уровня концентрации внимания и работоспособности;
- Улучшение координации движений и равновесия;
- Снижение уровня тревожности и стресса.

Программа «Гимнастика для мозга» адаптирована под индивидуальные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья. Для этого необходимо учитывать рекомендации специалистов и проводить занятия с учётом особенностей каждого ребёнка.

Проведение занятий по данной программе требует от педагога определённых знаний и навыков в области нейропсихологии и коррекционной педагогики. Поэтому перед началом работы педагоги, использующие программу (специалисты коррекционного профиля), прошли обучение. Имеется удостоверение о ПК.

Список литературы:

1. Пол И.Деннисон, Гейл И. Деннисон. Гимнастика мозга. Москва, 1998.
2. Пол И.Деннисон, Гейл И. Деннисон. Образовательная кинестетика для детей. Москва, 1998.
3. Карла Ханнафорд. «Мудрое движение», Восхождение, Москва, 1998 г.
4. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2008.