



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**

Согласовано
методистом
от 24.08.2023
Подпись [подпись]

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 24 08 2023г.

Утверждена
Директор МКОУ ДО
ППМС «Центр диагностики и
консультирования»
[подпись] И.Н.Кузнецова
Приказ № 100/К
«24» 08 2023г.



**Рабочая программа
«ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА»**

**Составитель: Л.А.Жарова
педагог-психолог.**

**г. Людиново
2023**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и перспективность программы

В последние годы наблюдается стабильный рост количества (численности) детей, имеющих различные нарушения в психофизическом развитии, нейропсихологическую симптоматику. Особое значение имеет несформированность тех психических функций, навыков и умений, которые наиболее востребованы социальной ситуацией развития ребенка — обучением в школе и его интенсификацией в современном обществе на фоне ухудшения экологии, снижения психофизического здоровья детей и, в целом, недостаточного внимания взрослых к ребенку.

Именно в конце дошкольного — начале школьного возраста нередко проявляются все неблагоприятные особенности раннего развития ребенка (как психофизиологического, так и социального), которые выражаются, в первую очередь, в трудностях подготовки (неготовности) к школьному обучению. Дети демонстрируют задержки и искажения психоречевого развития, двигательного, моторного развития, несформированность произвольной саморегуляции и т.д.; различные психопатологические феномены (повышенную возбудимость/истощаемость, склонность к неврозо- и психопатоподобным явлениям); соматическую и психосоматическую уязвимость. В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению, дезадаптации к социуму (учебной и социальной неуспешности).

Многие особенности развития ребенка можно скорректировать, пройдя с ним все этапы его сенсомоторного (двигательного) развития заново, начиная с рождения. Именно нейропсихологические методы, нейрокоррекция позволяют обеспечить наиболее системный подход к коррекции и сопровождению психического развития ребенка.

Программа «Гимнастика для мозга» разработана на основе базового алгоритма «метода замещающего онтогенеза» и делает акцент на психомоторном развитии ребенка, помогая восстановить все взаимосвязи в работе нервной системы, которые ему не удалось пройти самостоятельно на необходимом уровне.

Нормативно-правовые и методические основания программы

Программа «Гимнастика для мозга» составлена в соответствии и на основании нормативно – правовых документов: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ; Конвенция о правах ребенка; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями); Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 4№ 41

Теоретико-методологической основой данной программы стали следующие теоретические положения: - идея Л.С. Выготского, А.Р. Лурия об основных закономерностях психического развития "аномального" ребенка; - нейропсихологический подход А.Р. Лурия, В.В. Лебединского, Л.С. Цветковой, Н.Я. Семаго, Н.Н. Семаго, А.Л. Сиротюк;- идея Л.С. Выготского о первичном и вторичном дефекте; - идея о нейропсихологической коррекции и реабилитации по принципу «метод замещающего онтогенеза» А.В. Семенович, Б.А. Архипова; - идея о формирующем и восстановительном обучении Л.С.Цветковой, Т.В. Ахутиной.

Научной основой нейропсихологической программы являются представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации ВПФ в онтогенезе А.Р. Лурии в рамках теории о трех функциональных блоках мозга: 1-й функциональный блок мозга - блок регуляции тонуса и бодрствования, 2-й функциональный

блок мозга - блок приема, переработки и хранения информации, 3-й функциональный блок мозга - блок программирования, регуляции и контроля. Основой данной программы является метод замещающего онтогенеза. Данный метод является базовой нейропсихологической технологией коррекции, профилактики и абилитации детей с разными вариантами развития.

Каждое занятие нейропсихологической коррекции включает в себя обязательные блоки упражнений.

1. Дыхательные упражнения.

Упражнения направлены на восстановление нормального дыхания в покое, а также в комплексе с различными движениями, что способствует усиленному снабжению кислородом всех органов и тканей организма, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости, улучшению общего состояния ребёнка. Под контролем и по разным программам, задаваемым извне, а затем выстраивая собственную программу – ребенок начинает контролировать своё дыхание.

2. Глазодвигательные упражнения.

Элементарные движения слежения глазами за предметом, которые формируются к 3-му месяцу жизни, должны автоматизироваться. Очень часто сведение глаз к переносице (конвергенция), слежение за предметом в горизонтальной или вертикальной плоскости становятся для ребёнка трудновыполнимыми упражнениями. Глазодвигательные упражнения помогают расширить объём зрительного восприятия и косвенно влияют на другие психические функции (речь, внимание, память). Глазодвигательные упражнения помогают устранить те синкинезии, которые когда-то в младенчестве были «выгодны» ребёнку, а теперь уже их можно считать патологическими и нужно с ними работать, избавляться от них. В комплексы включены упражнения на отслеживание предмета глазами на разных уровнях и направлениях.

3. Растяжки и упражнения двигательного репертуара.

Осознание ребёнком своего тела происходит через освоение пространства собственного тела и пространства вокруг тела. Работа с пространством на уровне тела начинается с проработки верхней, нижней, задней, передней, правой, левой частей тела. Многие упражнения выполняются в трёх пространственных направлениях. Освоив горизонтальное положение тела (упражнения лёжа), ребёнок постепенно переходит к освоению вертикального положения тела (выполнение упражнений сначала сидя, затем стоя). Упражнения представлены в определённом порядке и повторяют последовательно те движения, которые требуются ребёнку на первом году жизни в качестве подготовки и осуществления всех этапов двигательного развития. Выполнение последовательно выстроенных движений предполагает постоянную тренировку на удержание программы, что обеспечивает формирование функции произвольного самоконтроля (саморегуляции).

4. Упражнения кинезиологической гимнастики.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, развивать мозолистое тело, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, излишнее напряжение, повысить стрессоустойчивость организма. Главная идея, которую пропагандируют кинезиологи – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот. Все движения кинезиологических комплексов воздействуют на различные системы управления организмом. Упражнения кинезиологической гимнастики, впервые используемые американским доктором Полом Деннисоном, особенно эффективными оказались в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению". Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфических движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы.

Все их можно разделить на три блока:

- Упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.)

- Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации (движения конечностями перекрёстно-латерального характера).
- Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера).

Выполнение кинезиологических упражнений требует осмысленности и высокого уровня саморегуляции. Осуществление такого движения и доведение его до автоматизма возможно только при условии создания в коре головного мозга новых нейронных сетей, что в свою очередь расширяет резервные возможности мозга.

На занятиях по нейрокоррекции используются двигательные и сенсорные методики, которые, воздействуя на мышечные, кожные и другие рецепторы ребенка, заставляют включаться в работу нужные отделы нервной системы. Все упражнения выполняются в определённой последовательности – в соответствии с тем, как должно происходить нормальное развитие ребенка. Если их выполнять правильно и регулярно, то со временем эти совсем несложные упражнения станут основой для гармоничной работы головного мозга и помогут решить многие проблемы ребенка.

Практическая направленность программы

Рабочая программа «Гимнастика для мозга» является развивающее-коррекционной программой дополнительного образования.

Данная рабочая программа составлена на основе нескольких программ других авторов: Е.В. Пивоваровой, С.В. Колгановой, М.В. Евлампиевой, М.В. Черенковой, Т.Н. Ланиной, А.В. Семенович, В.Л. Мамаева, Ю.Ю. Соколовой. Также в данной рабочей программе применяются упражнения кинезиологической гимнастики, используемые американским доктором П. Деннисоном. Рабочая программа «Гимнастика для мозга» содержит разработанные составителем комплексные занятия с детьми, которые включают сеансы в кабинете психологической разгрузки.

Программа реализуется по единому плану, который предполагает:

- предварительную нейропсихологическую диагностику и динамическое диагностическое обследование детей по ее завершении;
- обязательную отработку в домашних условиях применяемых упражнений, неукоснительное выполнение их родителями в течение всего цикла;
- постоянное консультирование родителей с подробным объяснением целей и задач формирующего обучения.

Настоящая рабочая программа «Гимнастика для мозга» разработана с учетом следующих принципов:

1. Принцип «замещающего онтогенеза».

Данный принцип заключается в последовательном воспроизведении нарушенных этапов развития, начиная от самого раннего.

2. Принцип учёта двухстороннего взаимодействия между морфогенезом мозга и формированием психики.

Этот принцип означает, что для появления психической функции необходим определённый уровень зрелости структур мозга и нервной системы. В то же время активное функционирование и коррекция влияет на созревание структур мозга и нервной системы.

3. Принцип системности.

Нейрокоррекция направлена не на преодоление одного дефекта, а на гармонизацию психического функционирования и личности ребёнка в целом.

4. Принцип опоры на сохранные формы деятельности.

Нейропсихологический подход в коррекции означает развитие слабых звеньев при опоре на сильные стороны психики.

5. Принцип вовлечения.

Психолог должен создать ситуацию эмоционального включения ребёнка в процесс коррекции, а также создать необходимую мотивацию.

6. Принцип комплексности.

Воздействие оказывается комплексно — на эмоциональную, когнитивную и сенсомоторную сферы.

Цель программы: активизация энергетического потенциала организма детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Стабилизировать общий тонус тела.
2. Активизировать межполушарное взаимодействие.
3. Формировать базовые сенсомоторные взаимодействия.
4. Повысить пластичность сенсомоторного обеспечения психических процессов.

Адресат

Рабочая программа дополнительного образования детей «Гимнастика для мозга» предназначена для работы с дошкольниками и младшими школьниками /5,5-8 лет/, имеющими нейропсихологическую симптоматику: общую моторную неловкость, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, снижение работоспособности, внимания, памяти, двигательную заторможенность и расторможенность, эмоционально - волевые проблемы, трудности формирования пространственных представлений

Противопоказанием к использованию данной программы является наличие у детей нарушений опорно-двигательного аппарата, эпилептической болезни, эписиндрома различной степени выраженности или пониженного порога судорожной готовности, психических заболеваний и генетические синдромы. С осторожностью следует выполнять упражнения детям с дисплазией соединительной ткани, серьезной сердечной недостаточностью и детям с бронхиальной астмой.

Следует соблюдать принцип индивидуального подхода в выборе форм организации деятельности на занятиях в соответствии с особенностями развития обучающихся.

Продолжительность программы

Данная рабочая программа рассчитана на 28 часов, 1 раз в неделю, с учётом школьных каникул – 8 месяцев.

Продолжительность комплексных психолого-педагогических занятий определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями и составляет:

для детей от 6-ти до 7-ми лет – 1 часть – не более 20 мин., сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» – не более 15 мин., всего - не более 35 мин.;

в 1 классах – 1 часть – не более 20 мин., сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» – не более 20 мин., всего - не более 40 мин.;

во 2 – 3 классах – 1 часть – не более 25 мин., сеанс в «Кабинете психологической разгрузки» – не более 20 мин., всего - не более 45 мин.

Реализация рабочей программы «Гимнастика для мозга» происходит путём проведения групповых или индивидуальных занятий с детьми.

Требования к составу группы - количество до 4 человек.

Требования к результату усвоения программы

При условии успешной реализации программы «Гимнастика для мозга» будет наблюдаться положительная динамика в стабилизации энергетического потенциала организма.

Ожидаемый результат:

- улучшение нейродинамики протекания психических процессов;
- укрепление межполушарного взаимодействия;
- формирование базовых сенсомоторных взаимодействий;
- улучшение развития двигательной и графомоторной сферы.

Оценка эффективности данной программы осуществляется путем сравнения результатов диагностики проводимой в начале учебного года и в конце.

Диагностический инструментарий.

Для детей старшего дошкольного возраста: тесты для оценки нейродинамики протекания психических процессов, межполушарного взаимодействия сформированности базовых

сенсомоторных взаимодействий, развития двигательной и графомоторной сферы в соответствии со схемой нейропсихологического обследования детей Ж.М. Глоzman
Для детей младшего школьного возраста: тесты для оценки нейродинамики протекания психических процессов, межполушарного взаимодействия, сформированности базовых сенсомоторных взаимодействий, развития двигательной и графомоторной сферы в соответствии со схемой нейропсихологического обследования детей А.В. Семенович