

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр» Кольского района Мурманской области

Принято методическим
советом,
протокол от 23.04.2024г.
№ 3/23-24

Директор



УТВЕРЖДАЮ.
Приказ от 24.04.2024
№ 33 У
В.В. Юшина

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности

«Умные движения»

Возраст обучающихся: **5-7 лет**

Срок реализации: **1 год**

Составитель: Минаева
Оксана Викторовна,
Должность:
педагог дополнительного образования
Место работы: МБУДО «ДЮЦ»
Кольского района

п. Мурмаши
2024

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Умные движения» (далее – Программа) соответствует **социально-гуманитарной направленности.**

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»

3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

7. Устав МБУДО «ДЮЦ» Кольского района.

Уровень программы – стартовый.

Срок реализации программы – 1 год, 36 учебных недель.

Объем учебного времени - 72 часа.

Режим занятий: 2 часа 1 раз в неделю.

Форма обучения – очная. Занятия ведутся на русском языке.

Организация обучения: всем составом, по подгруппам, индивидуально.

Наполняемость учебной группы: 6-9 человек.

Адресат программы: возраст обучающихся – 5-7 лет.

Условия набора: принимаются все желающие без предварительного отбора на свободной основе.

Противопоказаниями являются эпилепсия, эпилептиформная активность, выраженные нарушения биоэлектрической активности мозга (БЭА), расстройства аутистического спектра, ДЦП, генетические заболевания (синдром Дауна). Также не рекомендуются занятия детям с нестабильностью шейного отдела позвоночника, дисплазией соединительной ткани.

Условия добора: в связи с логикой и последовательностью построения системы занятий вопрос о дозачислении учащихся при наличии свободных мест решается в индивидуальном порядке с учетом результатов входящей диагностики.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста и первоклассников. Содержание данной программы построено на анализе типичных трудностей, с которыми сталкивается почти каждый ребенок, и основано на современных представлениях о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации ВПФ в онтогенезе (по А.Р. Лурия), учения Л.С. Цветковой о формирующем обучении, исследованиях А.В. Семенович.

1.1. Актуальность программы

В последнее десятилетие врачи, психологи, педагоги констатируют катастрофическое нарастание среди детей целого ряда проблем со здоровьем, а также поведенческих и психологических сложностей. Дошкольники и младшие школьники демонстрируют признаки инфантильности, агрессивности, задержки и искажения развития, несформированность саморегуляции, повышенную возбудимость либо, наоборот, истощаемость, соматическую и психосоматическую уязвимость. В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению и адаптации в школьном социуме. В итоге – учебная и социальная неуспешность.

Комплексы упражнений данной программы направлены на улучшение синхронизации и взаимодействия полушарий головного мозга, взаимодействие вестибулярной, зрительной, тактильной и кинестетической систем.

Программа отвечает актуальным запросам родителей дошкольников, является профилактической и подразумевает постепенное усвоение и

усложнение упражнений, направленных на устранение нейропсихологических дефицитов энергетических, когнитивных и регуляторных функций.

1.2 Новизна Программы

В основе программы «Умные движения» лежит представление о том, что ребенок способен развивать себя сам, используя внутренние механизмы своего двигательного потенциала. Программа включает в себя комплекс упражнений с элементами образовательной кинезиологии, нейромоторики, двуручного рисования, пальчиковой и психогимнастики, вестибулярных упражнений, что повышает работоспособность, создает надежную базу для умственной деятельности и овладения графомоторными действиями за счет развития межполушарного взаимодействия и синхронизации работы глаз и рук.

В программе региональный компонент является составной частью содержания и предусматривает включение в систему занятий в период Полярной ночи психогимнастических упражнений, направленных на чередование мышечного напряжения и расслабления, что рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности в неблагоприятный период.

1.3 Педагогическая целесообразность

Интеллектуальное развитие ребенка начинается с движений. Сначала ребенок учится управлять своим телом: переворачивается, ползает, ходит. Все эти базовые движения дают развитие его мозговым структурам. Более мелкие движения определяют формирование более сложных процессов: познавательных и психических. Мелкая моторика напрямую связана с развитием когнитивных способностей и речи, именно поэтому очень важно уделять внимание этому аспекту развития ребенка.

Программа предусматривает постепенное усложнение материала по мере освоения базовых умений.

Курс занятий отличается динамичностью, включает целый комплекс нейромоторных и кинезиологических упражнений, пальчиковую гимнастику, игры и эстафеты, двуручное рисование, занятия с мячами разных размеров, балансиром и нейроскалками, что позволяет сделать занятия более насыщенными и менее утомительными для детей. Известно, что без движения ребенок не обучается. Физические упражнения являются условием и одновременно средством не только физического, но и общего

интеллектуального развития, способствуют развитию способностей и жизненной активности.

1.4 Цель программы:

Профилактика психомоторной недостаточности для полноценного и своевременного психомоторного развития старших дошкольников и первоклассников.

1.5 Задачи программы:

Образовательные:

- совершенствовать психофизические качества (
- сформировывать и развивать умение воспринимать инструкцию, в том числе и фронтальную и следовать ей;
- обучать социально одобряемому выражению различных эмоций;
- развивать зрительное, слуховое и пространственное восприятие;
- учить базовым навыкам саморегуляции и самоконтроля.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес к себе и окружающему миру;
- развивать эмоционально-волевой компонент;
- гармонизировать нейродинамические процессы;
- развивать кинестетический фактор, лежащий в основе сложных движений и психических процессов, и телесную моторику;

Воспитательные:

- воспитывать у детей дружеские, доброжелательные отношения, взаимопомощь, товарищество через создание комфортного психологического климата внутри коллектива;
- развить коммуникативные навыки и навыки эффективного взаимодействия;
- формировать умение обращаться за помощью и оказывать помощь другим;

1.8 Ожидаемые результаты.

В результате реализации Программы планируется достижение следующих результатов:

Обучающиеся будут знать правила и нормы поведения в группе;
расширят свой общекультурный кругозор;

приобретут умения слушать, слышать и воспринимать простую инструкцию, действовать по правилам в соответствии с возрастом.

У обучающихся будет наблюдаться

- улучшение работоспособности, снижение утомляемости и капризности;
- снижение моторной неловкости, повышение эмоциональной стабильности;
- повышение познавательной активности и инициативности;
- повышение самоконтроля, улучшение коммуникативных навыков в соответствии с возрастом.

1.9. Способы определения результативности.

Оценка знаний проводится с помощью методов нейропсихологической диагностики (экспресс-формат) дифференцированно, с учетом возраста.

Для отслеживания результатов образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. Входная диагностика, включающая в себя нейропсихологические пробы с целью определить основные дефициты ребенка (индивидуально), беседа с родителями, анкетирование родителей.
2. Промежуточный мониторинг (нейропсихологические пробы, анкетирование родителей)
3. Итоговая диагностика: нейропсихологическая экспресс-диагностика. Консультирование родителей по запросу.

Кроме того, в течение года ход обучения и развития контролируется с помощью психологического наблюдения, фиксируется в свободной форме.

II Учебный план

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1	Диагностическое занятие	6	0,9	5,1	Фиксация результатов диагностических методик, их анализ.
	Входящая	2	0,3	1,7	
	Промежуточная	2	0,3	1,7	
	Итоговая	2	0,3	1,7	
2	Вводное занятие	2	1,5	0,5	
3	Соревнование улиток	12	1,8	10,2	

4	Игра-эстафета	2	0,3	1,7	Наблюдение за поведением и деятельностью ребенка в свободной ситуации и на занятии: устойчивость к психическим нагрузкам, время сосредоточения на предлагаемой деятельности (степень включения в нее, соотношение целенаправленной и хаотичной активности, скорость усвоения нового материала и приобретения навыков.
5	Чудесные созвездия	12	1,8	10.2	
6	Игра-эстафета	2	0,3	1,7	
7	Школа роботов	12	1,8	10.2	
8	Игра-эстафета	2	0,3	1,7	
9	Мост через препятствие	12	1,8	10.2	
10	Игра-эстафета	2	0,3	1,7	
11	Страна Наоборотия	6	0,9	5,1	
12	Игра-эстафета	2	0,3	1,7	
13	Всего часов	72	12	60	

III. Содержание программы.

1. Диагностические занятия.

Теория 0,9ч:

организационные моменты, рассказ о цели и сути исследования, инструктирование и объяснение правил выполнения заданий.

Практика 5,1ч:

Корректурная проба, проба «Реакция выбора», графическая проба «Заборчик», понимание предложных конструкций; проба на межполушарное взаимодействие

2. Вводное занятие

Теория 1,5ч:

Знакомство. Установка основных правил. Выработка ритуалов приветствия, прощания.

Практика 0,5ч:

Разминка. Психогимнастический этюд «Любопытный». Игра «Я это умею»(К.Фопель)

3. Соревнование улиток

Теория 1,8ч:

Повторение правил и норм поведения в группе. Объяснение техники выполнения упражнений, правил использования инвентаря. Домашнее задание. Итоги. Прощание.

Практика 10,2ч:

Разминка «Канатоходец», «Бревнышко». Психогимнастические этюды «В гостях у Винни-Пуха», «Застенчивый ослик», «Я так устал», «Два маленьких котенка» (Е. Алябьева). Нейромоторика «Поворот», «Фоторамка», «Танцуй», «Тук-тук». Кинезиология «Перекрестные движения», «Ушки», «Носики», «Зеркальце и полочка». «Обводилки» - рисунки 1-10. Пространственные представления – «Запомни и покажи». Психологическая игра «Кто заводила?» (К.Фопель) Графический диктант «Зайчик», «Мишка».

4. Игра-эстафета

Теория 0,3ч:

Повторение правил и норм поведения в группе. Объяснение техники выполнения упражнений, правил использования инвентаря. Домашнее задание. Итоги. Награждение. Прощание.

Практика 1,7ч:

Разминка. Психогимнастика. Проведение игры-эстафеты.

5. Чудесные созвездия

Теория 1,8ч:

Повторение правил и норм поведения в группе. Объяснение техники выполнения упражнений, правил использования инвентаря. Домашнее задание. Итоги. Прощание.

Практика 10,2ч:

Разминка «Ладочки, следочки», «Крабики». Психогимнастические этюды «Минутка шалости», «Игра с камешками», «Что там происходит?» Нейромоторика «Крестик», «Лягушка», «Встреча», «Ловушка» Кинезиология «Лягушка», «Замок» «Обводилки» - рисунки 11-24 Пространственные представления «Сзади-спереди», «Встань рядом, повтори» Психологическая игра «Поменяемся местами» Графический диктант «Лиса», «Белка»

6. Игра-эстафета

Теория 0,3ч:

Повторение правил и норм поведения в группе. Объяснение техники выполнения упражнений, правил использования инвентаря. Домашнее задание. Итоги. Награждение. Прощание.

Практика 1,7ч:

Разминка. Психогимнастика. Проведение игры-эстафеты.

7. Школа роботов

Теория 1,8ч:

Повторение правил и норм поведения в группе. Объяснение техники выполнения упражнений, правил использования инвентаря. Домашнее задание. Итоги. Прощание.

Практика 10,2ч:

Разминка «Ладочки, следочки», «Канатоходец» Психогимнастические этюды «Котята», «Робкий ребенок», «Что слышно?» Нейромоторика «Стройка», «Уголок», «Уголки», «Покажи», «Твист» Кинезиология «Фонарики», «Дом, ежик, замок» «Обводилки» - рисунки 25-34 Пространственные представления «Зеркало», «Разрезные картинки» Психологическая игра «Музей скульптур» Графический диктант «Слон», «Ежик»

8. Игра-эстафета

Теория 0,3ч:

Повторение правил и норм поведения в группе. Объяснение техники выполнения упражнений, правил использования инвентаря. Домашнее задание. Итоги. Награждение. Прощание.

Практика 1,7ч:

Разминка. Психогимнастика. Проведение игры-эстафеты.

9. Мост через препятствие

Теория 1,8ч:

Повторение правил и норм поведения в группе. Объяснение техники выполнения упражнений, правил использования инвентаря. Домашнее задание. Итоги. Прощание.

Практика 10,2ч:

Разминка «Канатоходец», «Гусеница» Психогимнастические этюды «Скучно, скучно так сидеть», «Капитан» Нейромоторика «ОК – два», «ОК-три», «Мордочка», «ОК-один» Кинезиология «Зайчик, колечко, цепочка», «Зайчик, коза, вилка» «Обводилки» - рисунки 35-46 Психологическая игра «Придумайте историю» Графический диктант «Лягушка», «Волк»

10. Игра-эстафета

Теория 0,3ч:

Повторение правил и норм поведения в группе. Объяснение техники выполнения упражнений, правил использования инвентаря. Домашнее задание. Итоги. Награждение. Прощание.

Практика 1,7ч:

Разминка. Психогимнастика. Проведение игры-эстафеты.

11. Страна Наоборотия

Теория 0,9ч:

Повторение правил и норм поведения в группе. Объяснение техники выполнения упражнений, правил использования инвентаря. Домашнее задание. Итоги. Прощание.

Практика 5,1ч:

Разминка «Кошечка», «Бревнышко» Психогимнастические этюды «На берегу моря», «Вкусные конфеты» Нейромоторика «Собака-два», «Два-рок», «Три-два», «Домик», «Сигнал» Кинезиология «Флажок-рыбка-лодочка», «Кулак-ребро-ладонь» «Обводилки»- рисунки 25-34 Психологическая игра «Ты где?» Графический диктант «Жираф», «Лев», «Крокодил»

12. Игра-эстафета

Теория 0,3ч:

Повторение правил и норм поведения в группе. Объяснение техники выполнения упражнений, правил использования инвентаря. Домашнее задание. Итоги. Награждение. Прощание.

Практика 1,7ч:

Разминка. Психогимнастика. Проведение игры-эстафеты.

IV Комплекс организационно-педагогических условий.

Методическое обеспечение.

Структура занятия.

В процессе реализации программы выдерживается четкая повторяющаяся структура занятия, соблюдение детьми правил, ритуалов и временного регламента автоматически повышает уровень произвольной саморегуляции, программирования, контроля над собой и происходящим вокруг. В пределах одного занятия осуществляется смена форм взаимодействия детей (группы, подгруппы, пары).

Каждое занятие состоит из 3-х взаимосвязанных частей, объединенных одной темой:

Вводная часть:

- Ритуал приветствия и начала занятий.
- Повторение правил и норм поведения в группе.

Основная часть:

- Разминка, растяжки, пальчиковая гимнастика - подготавливающий эмоциональный фон занятия.
- Психогимнастический этюд, представляющий собой выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства, выражение отдельных качеств характера и эмоций.
- Нейромоторные упражнения, представляющие собой двигательные активности, направленные на развитие функционирования мозговых структур.
- Кинезиологические упражнения. Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.
- Упражнения на развитие пространственных представлений: ориентирование в схеме собственного тела, расположении предметов в пространстве относительно его тела, словесное обозначение пространственных отношений.

- Задания «Обводилки». Рисование двумя руками развивает межполушарные связи, расширяет поля зрительного восприятия, моторику, произвольность. Создает предпосылки для формирования графомоторных навыков.
- Психологическая игра. Используются игры на развитие коммуникативных навыков, а так же игры, обучающие конструктивному обращению со своим стрессом (расслабление).
- Упражнения с инвентарем:
 1. Кинезиологические мячики – мячи размером 6см в диаметре особо прыгучие с тактильно приятной поверхностью. Выполнение упражнений, представляющих собой серии различных движений, тренирует правильный захват, развивает подвижность кисти, выравнивает тонус мышц в руке, тренирует координацию движений и зрительное внимание.
 2. Нейроскакалки – полезный тренажер для тела и мозга. Способствует развитию координации движений, ловкости и чувства ритма. Помогает улучшить контакт с собственным телом.
 3. Балансборд, балансировочные полусферы – тренажеры, позволяющие тренировать вестибулярную систему ребенка.
- Графический диктант, как закрепление навыков пространственного ориентирования в переносе на плоскость.

Заключительная часть:

- Ритуал завершения занятий, подведение итогов и прощание.

Каждое 13 занятие представляет собой игру-эстафету, представляющую собой комплекс упражнений в яркой, подвижной, соревновательной форме. Такие занятия не дают заскучать детям, предупреждают пресыщение занятиями, дают стимул к дальнейшим тренировкам, чтобы улучшить свои показатели.

Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в светлом проветриваемом помещении. У каждого учащегося имеется своё рабочее место, удобная мебель.

Оборудование – детские столы на 10 мест, детские стулья – 10шт., стол и стул для педагога, шкаф для хранения методического материала, ковер или ковровое покрытие;

- компьютер,
- магнитно- маркерная доска;

Дидактический материал и игровое оборудование:

- аудио-пособия (музыкальное сопровождение)
- настольные игры, карточки
- предметные игрушки
- предметные картинки
- дидактические игры по темам
- коврики для занятий на полу
- кинезиологические мячи (по кол-ву детей)
- Ладони массажные
- Следки массажные
- Нейроскакалки (5шт)
- Обручи детские (2-4 шт)
- Балансировочные полусферы (набор 6 шт)
- Балансборд
- Толстый шнур, длина 2м,9 шт
- Наклейки
- Браслеты для обозначения левой руки;

Кадровое обеспечение.

Реализовывать программу имеет право специалист, имеющий образование в области клинической психологии со специализацией в нейропсихологии, либо высшее образование в области психологии или педагогики с переподготовкой или повышением квалификации в области детской нейропсихологии и нейрокоррекции.

Список литературы

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика — Сфера, 2003
2. Астапов В.М. Коррекционная педагогика с основами нейро- и патопсихологии. Учебное пособие. —М.: ПЕР СЭ, 2006.
3. Ахутина Т.В., Иншакова О.Б. Нейропсихологическая диагностика, обследование письма и чтения младших школьников — Москва, 2018г
4. Годдард С.Блайт Оценка нейромоторной готовности к обучению — Москва, 2017
5. Голубь В.Т. Графические диктанты — М.: «Вако», 2004
6. Ефимов О.И., Ефимова В.Л. Вверх тормашками — изд-во Диля, 2019
7. Захарова И.Ю., Моржина Е.В. Игровая педагогика— Теревинф, 2018
8. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми, 1ч., 2 ч. —Айрис-пресс, 2019
9. Логвина Е. Нейромоторика. Уникальный инструмент интеллектуального развития — АСПИ, 2021
10. Межполушарное взаимодействие / под ред. Семенович А.В., Ковязиной М.С. — Генезис, 2018
11. Ньюкиктъен Ч. Детская поведенческая неврология— Теревинф, 2018
12. Праведникова И.И. Нейропсихология. Игры и упражнения — М.: Айрис-пресс, 2019
13. Практическая нейропсихология. Опыт работы с детьми, испытывающими трудности в обучении / под ред. Глозман Ж.М. — Генезис, 2016
14. Семенович А.В. В лабиринтах развивающегося мозга— Генезис, 2010
15. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста— Генезис, 2019
- 16. Список литературы для педагога.**
17. Сунцова А.В., Курдюкова С.В. Изучаем пространство с нейропсихологом — Генезис, 2018
18. Трясоруква Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейродинамическая гимнастика — М.: Феникс, 2019г
19. Фопель К. Чтобы дети были счастливы — Генезис, 2005

Список литературы для родителей.

1. Блайт С.Г. Хорошо сбалансированный ребенок — Национальное образование, 2020
2. Зиннхубер Х. Как развивается ваш ребенок? Таблицы сенсомоторного развития, игры и упражнения от 4 до 7,5 лет — Теревинф, 2018
3. Килби Э. Гаджетомания – Изд. дом «Питер», 2019

4. Оранж Т., Флинн Л.О. Медиадие́та для детей— Диля, 2007
5. Трясорукова Т.П. «Игры перед сном» Феникс, 2018

Приложение 1.

Календарно-учебный график «Умные движения» на 2024-2025 учебный год

Начало учебного года 01.09.2024.

Окончание учебного года – 31.05.2025г.

Продолжительность - 36 учебных недель, объем учебного времени – 72 часа.

Этапы контроля: 04- 15 сентября – вводный; 18-29 декабря – промежуточный
20-31 мая - итоговый

	№ п/п	Тема	Количество часов										
			всего	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	
1.	Диагностика		6										
	1.1	входящая	2	2									
	1.2	промежуточная	2				2						
	1.3	итоговая	2										2
II.	Развивающий блок		66										
	2.1	Вводное занятие	2	2									
	2.2	Соревнование улиток	12	4	8								
	2.3	Игра-эстафета	2		1	1							
	2.4	Чудесные созвездия	12			7	5						
	2.5	Игра-эстафета	2				1	1					
	2.6	Школа роботов	12					5	7				
	2.7	Игра-эстафета	2						1	1			
	2.8	Мост через препятствие	12							8	4		
	2.9	Игра-эстафета	2									2	
	2.10	Страна Наоборотия	6									2	4
2.11	Игра-эстафета	2										2	
	ИТОГО		72	8	9	8	8	6	8	9	8	8	