

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 125
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета МДОБУ
детский сад № 125 города Сочи
от 30 августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю
заведующий МДОБУ детский сад № 125
города Сочи
С.Ф. Казанцева
Приказ № 118 от 30 августа 2024 г.

МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«КИНЕЗИОЛОГИЯ»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (72 ч.)
Возрастная категория: от 5 до 7 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на внебюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 24009

Автор - составитель:
Веселова Светлана Юрьевна
Педагог дополнительного образования

г. Сочи, 2024 г.

Содержание

Титульный лист программы	1
Нормативно-правовая база	3
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	4
1.1. Пояснительная записка программы:	4
Направленность	4
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	5
Формы обучения	8
Режим занятий	8
Особенности организации образовательного процесса	8
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Учебный план	9
1.4. Содержание программы	10
1.5. Планируемые результаты	16
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	17
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Раздел программы «Воспитание»	17
2.3. Условия реализации программы	20
2.4. Формы аттестации	23
2.5. Оценочные материалы	23
2.6. Методические материалы	23
Список литературы	24

Нормативно-правовая база

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 7.12.2018 г.
5. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 года № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
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. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, письмо Министерства просвещения России от 29.09.2023 г. АБ-3935/06.
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края, 2024г.
10. Устав МДОБУ детский сад комбинированного вида № 125 города Сочи.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кинезиология» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, ориентирована на развитие физического здоровья и умственных способностей детей через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта. Развивающая работа направлена от движений к мышлению, а не наоборот.

Для достижения целей развития детского спорта внедрение данной программы является повышением вариативности, качества и доступности занятий спортом для каждого, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов дошкольного возраста.

Новизна программы заключается в интегративной форме обучения специальным кинезиологическим упражнениям детей дошкольного возраста совместно с детьми с ОВЗ разных нозологических групп: слабослышащие, слабовидящие, с нарушениями речи, с задержкой психического развития. При этом используется модель: «Постоянная полная инклюзия» (ФЗ № 273, гл.11 ст. 79 п. 4), предусматривающая постоянное полное включение в совместную образовательную деятельность с детьми без ограничений здоровья (и/или детьми с ОВЗ другой группы). Эта модель рекомендована детям с ОВЗ, чей уровень интеллектуального развития близок к возрастной норме (или соответствует уровню интеллектуального развития детей с ОВЗ в группу которых, включаются эти дети), и имеющим положительный опыт общения со сверстниками. В этом случае дети с ОВЗ осваивает ту же, что и другие дети дополнительную образовательную программу, находясь в их среде и в те же календарные сроки.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяется, прежде всего, ее ориентированностью на решение проблем социализации и социальной адаптации детей, их интеллектуального развития и совершенствование психических процессов, через метод межполушарного взаимодействия.

Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга — частая причина трудностей в обучении детей, так как при наличии несформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена

информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых постигает внешний мир по-своему.

Кинезиологические упражнения позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий головного мозга, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. Известно, что развитие интеллектуальных и мыслительных возможностей необходимо начинать с развития движений тела и пальцев рук. Развитию кисти руки принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи, т.к. рука имеет самое большое представительство в коре головного мозга.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что развитие межполушарного взаимодействия является основой интеллектуального развития ребенка. Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Для совместной работы обоих полушарий требуется их функциональная связь.

Специальные кинезиологические упражнения совершенствуют также механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижают заболеваемость, готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю и помогают ребенку справляться со стрессовыми ситуациями. А также благотворно влияет, как на процесс обучения, так и на развитие личности ребенка, повышение продуктивности его мышления.

Овладев комплексом упражнений, ребенок сможет применить их в дальнейшем.

Отличительной особенностью данной программы является использование постоянной обратной связи между педагогом и ребенком. Каждое воздействие педагога сверяется с мышечной реакцией ребенка. Результаты воздействия проверяются по мышечным реакциям, и в случае негативной оценки проводится дополнительное корректирующее воздействие, устраняющее негативные реакции.

Адресат программы:

1. Дети дошкольного возраста.
2. Дети дошкольного возраста с нарушениями в развитии (мальчики и девочки):
 - дети с нарушениями слуха (слабослышащие);
 - дети с нарушениями зрения (слабовидящие);
 - дети с нарушениями речи;
 - дети с задержкой психического развития (ЗПР).

Программа составлена с учётом возрастных и психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Дети 5-6 лет.

Более совершенной становится *крупная моторика*: ребенок хорошо бегают на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие *мелкой моторики* проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развивается умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Дети 6 – 7 лет.

Логическое мышление в 6–7 лет развивается очень активно. Для малышей к этому возрасту характерно понимать закономерность и уметь дополнять ряд предметов. Ребёнок способен вычислить лишний предмет, продолжить числовой ряд в пределах десяти. Мышление формируется постепенно: ребёнок учится выделять основные свойства и признаки предметов, способен сравнивать, обобщать, классифицировать.

Головной мозг у детей 6-7 лет практически сформирован и по активным функциям не уступает взрослому мозгу. Вырастает выносливость опорно-двигательного аппарата – ребёнок способен спокойно переносить длительные прогулки, не испытывая серьёзной усталости. Кости становятся крепче, однако позвоночник всё ещё достаточно пластичен, поэтому, чтобы избежать искривлений, необходимо отслеживать, как ребёнок сидит за столом. Мелкая и крупная моторика достаточно развиты. Ребёнок вынослив, способен на точные движения.

Психолого-педагогическая характеристика группы детей дошкольного возраста с ОВЗ:

1. У детей наблюдается низкий уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приема и переработки сенсорной информации, недостаточно знаний этих детей об окружающем мире.

2. Недостаточно сформированы пространственные представления, дети с ОВЗ часто не могут осуществлять полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое.

3. Внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению.

4. Память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной.

5. Снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации.

6. Мышление – наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое.

7. Снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми.

8. Игровая деятельность не сформирована. Сюжеты игры обычны, способы общения и сами игровые роли бедны.

9. Речь – имеются нарушения речевых функций, либо все компоненты языковой системы не сформированы.

10. Наблюдается низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости, вследствие возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности.

11. Наблюдается несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации. Вследствие этого у детей проявляется недостаточная сформированность психологических предпосылок к овладению полноценными навыками учебной деятельности. Возникают трудности

формирования учебных умений (планирование предстоящей работы, определения путей и средств достижения учебной цели; контролирование деятельности, умение работать в определенном темпе).

Возраст детей: 5-7 лет.

Форма обучения: очная.

Режим занятий. Общее количество часов в год – 72 академических часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю (во 2-ой половине дня) в течение учебного года, продолжительность занятия не более 25-30 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

- состав группы на протяжении изучения программы постоянный. Наполняемость группы до 15 человек;
- занятия: подгрупповые занятия с ярко выраженным индивидуальным подходом;
- виды занятий: теоретические и практические.

Занятия с детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно со здоровыми детьми, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному плану.

В зависимости от уровня подготовки детей и их заинтересованности в материале, педагог оставляет за собой право изменять порядок тем занятий и варьировать количество часов, отведённых на какую-либо тему, в пределах общего количества часов общеобразовательной программы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для интенсивной социальной адаптации, личностного и интеллектуального развития, формирования здоровья и психических процессов детей, через специальные кинезиологические упражнения.

Задачи:

Образовательные.

1. Обучать навыкам движения центральной линии тела, совмещающей правую и левую половины, растягивающим мышцы тела, дыхательным упражнениям, глазодвигательным упражнениям, упражнениям для релаксации.
2. Формировать умение оценивать состояние своего тела, определять необходимость применения того или иного упражнения.

3. Учить сочетать движения с музыкой, речью для развития темпа, ритма, речи.
4. Способствовать развитию межполушарного взаимодействия.

Личностные.

1. Улучшать физическое здоровье детей с ОВЗ через развитие костно-мышечного аппарата, развитие моторной функции, правильного дыхания.
2. Снимать стресс, нервное напряжение, снижать утомляемость, повышать способность к произвольному контролю.
3. Развивать познавательные психические процессы: внимание, память, мышление, воображение; речь.
4. Развивать ловкость, зрительно-моторные координации.

Метапредметные.

1. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, взаимопомощь, самостоятельность.
2. Формировать устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности в рамках реализации программы.
3. Способствовать социализации и социальной адаптации детей в коллективе сверстников и со взрослыми.

Начинаются занятия с формирования групп, инструкции по технике безопасности на занятиях. Диагностика на начало года: выявление знаний детей.

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименования разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Формирование групп. Вводное занятие «Здравствуйте, друзья!». Введение в тему. Инструктаж по ТБ.	2	1	1
1.	Раздел 1.	6	-	6
2.	Раздел 2.	11	-	11
3.	Раздел 3.	10	-	10
4.	Раздел 4.	10	-	10
5.	Раздел 5.	10	-	10
6.	Раздел 6.	10	-	10
7.	Раздел 7.	10	-	10
	Итоговое занятие	1	-	1
	Диагностика	2	-	2
	ВСЕГО	72	1	71

1.4. Содержание учебного плана

1 занятие - вводное. Формирование групп. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика. Теория. Введение в тему.

Раздел 1.

Упражнение «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнение «Кулак—ребро—ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Упражнение «Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Упражнение «Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Упражнение «Ухо—нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

Упражнение «Змейка». Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий.

Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Упражнение «Горизонтальная восьмерка». 1, 2-я неделя занятий. Упритесь языком в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

3, 4, 5, 6-я неделя занятий. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

7, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым из рта языком.

Раздел 2.

Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Упражнение «Перекрестные движения». Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

Упражнение «Качание головой². Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

Упражнение «Горизонтальная восьмерка». Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

Упражнение «Симметричные рисунки». Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать буквы и т.д.).

Упражнение «Медвежий покачивания». Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

Упражнение «Скручивание». Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5—10 с. Выполните то же самое в другую сторону.

Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

Гимнастика для глаз. Выполните плакат-схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево - вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1,2 — коричневый, № 3 — красный, № 4 — голубой, № 5 — зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

Раздел 3.

Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.

Упражнение «Звонок». Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.

Упражнение «Домик». Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот: отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

Упражнение «Стук». Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «один, один-два, один-два-три и т.д.».

Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.

Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.

Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места.

Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

Раздел 4.

Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, — выдох.

Упражнение «Снеговик». Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик на чал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

Упражнение «Рожицы». Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями «до» и «против» часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте одновременно с движениями рук широко открывать и закрывать рот. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз.

Раздел 5.

Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

Упражнение «Дерево». Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает, превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.

Упражнение «Внутри — снаружи». Лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т.д.). Перенесите внимание на свое тело и прислушайтесь к нему

(собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т.д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.

Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.

Делайте движения челюстью в разных направлениях.

Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.

Упражнение «Орех». Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.

Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

Упражнение «Кошка» Стоя на четвереньках, имитируйте потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.

Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево определенное количество раз.

Раздел 6.

Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам, ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

Упражнение «Полет». Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями. Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять, сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.

Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.

Отработайте такие движения языка, как щелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два щелканья, два цоканья, два посвистывания и т.д.

Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение сделайте с другой рукой.

Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.

Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест-накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.

Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.

Упражнение «Клад». В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».

Раздел 7.

Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, за тем правую).

Упражнение «Яйцо». Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

Упражнение «Лодочка». Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе.

Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории, восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем — разнонаправленные.

Гимнастика для языка: движения в разные стороны, выгибания языка, сжимания и разжимание языка, свертывание в трубочку.

Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.

Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промажьте в воздухе).

Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колен, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.

Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.

Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

Контрольные и итоговые занятия. Практика. Дети показывают то, чему научились. Диагностика.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты включают готовность и способность детей к саморазвитию и личностному самоопределению:

- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных, в том числе нестандартных ситуациях и условиях;
- организованность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активное участие в общении и взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- формирование личностных качеств, таких как настойчивость, выдержка, воля, уверенность в своих силах, спокойствие.

Метапредметными результатами освоения детьми содержания программы должны стать следующие:

- умение оценивать поступки, давать им оценку на основе знаний и полученного опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, находить способы их исправления;
- умение планировать свои действия, осуществлять пошаговый и итоговый контроль своей игры.

Предметными результатами освоения детьми содержания программы являются:

- навыки движения центральной линии тела, совмещающие правую и левую половины, растягивающие мышцы тела;
- знает и применяет дыхательные упражнения;
- применяет глазодвигательные упражнения;
- применяет упражнения для релаксации;
- умеет оценивать состояние своего тела, определять необходимость применения того или иного упражнения;
- умеет сочетать движения с музыкой, речью для развития темпа, ритма, речи.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

1 сентября – начало учебного года.

31 мая – окончание учебного года.

Учебный год 36 недель.

Каникулы – с 30 декабря по 8 января.

Первая неделя сентября – диагностика.

Последняя неделя мая – итоговая диагностика.

Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники.

2.2. Раздел программы «Воспитание»

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания:

1. Формировать чувство собственного достоинства как представителя своего народа и уважительное отношение к представителям других национальностей.
2. Формировать интерес и развитие личностного отношения ребенка к физическому развитию и здоровью, посредством вовлечения его в ритмическую гимнастику.
3. Дать представление о том, что ценность человека не зависит от его способностей и достижений, каждый человек способен чувствовать и думать, имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным, нуждается в поддержке и дружбе ровесников.
4. Учить детей строить взаимоотношения в процессе взаимодействия с окружающими на основе сотрудничества и взаимопонимания,

готовности принять людей с ограниченными способностями и детей с особыми потребностями, их взгляды, обычаи и привычки такими, какие они есть.

Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам;
- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является занятие. В ходе занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ дети: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- упражнений (приучения);
- одобрения и осуждения поведения детей;
- стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- переключения в деятельности;
- стимулирования и мотивации.

Организационные условия, анализ результатов

Ценностной основой уклада детского сада и основанием для проектирования воспитывающей среды и деятельности является инклюзия.

Инклюзия (дословно – «включение») – это готовность образовательной системы принять любого ребенка независимо от его индивидуальных особенностей (психофизиологических, социальных, психологических, этнокультурных, национальных, религиозных и др.) и обеспечить ему оптимальную социальную ситуацию развития.

Развивающая предметно-пространственная среда строится как максимально доступная для детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Воспитывающая среда детского сада обеспечивает возможность включения каждого ребенка в различные формы жизни детского сообщества и обеспечивает возможность демонстрации уникальности достижений каждого ребенка.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка. Итогом будет получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив детей: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение целей события
1.	«Веселимся»	Октябрь	Развлечение	Знакомство с русскими народными играми, воспитание к ним интереса и любви. Развитие координации

				движений, ловкости, быстроты реакции, способности к взаимодействию с партнерами по игре
2.	«Моя мамочка»	Ноябрь	Видео-поздравление	Музыкально-ритмический этюд к празднику День матери
3.	«Наш весёлый Новый год»	Декабрь	Хороводы	Знакомство с разнообразием культурного наследия способствует творческому самовыражению и обогащению общего опыта детей. Вовлечение детей в социальное взаимодействие, работа в группе, соблюдение правил и взаимопонимание
4.	«Красив в строю, силен в бою»	Февраль	Видео-поздравление	Строевые упражнения ко Дню защитника Отечества. Воспитание уважения к воинским ритуалам и традициям, любовь к Родине, российской армии
5.	«Ярмарка»	Март	Народные танцы	Расширение представлений у детей о разнообразии и красоте русского танца
6.	«Салют Победы»	Апрель	Танец - флешмоб	Подарок бабушке, дедушке ко Дню Победы ВОВ
7.	«Русские матрёшки»	Май	Открытое занятие	Танцевальная композиция в стиле русского народного творчества

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Компоненты оснащения кабинета	Что необходимо для реализации программы
1.	Инвентарь	Физкультурный зал, мягкий ковер
2.	Дидактический материал	- Нейроскакалки - Балансир круглый - Тактильные доски - Сенсорные ладошки - Сенсорные следы - Набор игольчатых шариков - Набор массажеров «Су-джок»
3.	Информационное освещение	Аудио-, видео-, фото-, интернет-источники
4.	Методическая и художественная литература	- Нейрокарточки «Работаем двумя руками»; - Белозерова Е. «Рабочие тетради «Фитнес мозга 5-7 лет»; - Ибадов Я.С., Катаманова Д.Л. «Прописи для гармоничного развития обоих полушарий мозга»; - Корепанова С. «Рабочие тетради «Играем и запоминаем»;

		- Сунцова А. «Рабочие тетради «Учимся быть внимательными»; - Троицкая Ж. «Рабочие тетради «Рисуем двумя руками»; - карандаши (простые, цветные)
5.	Техническое оснащение	ТСО (мобильный телефон, ноутбук, компьютер) для воспроизведения презентации, видеоматериала, видеозаписи
6.	Документация	Табель учета посещаемости

Специальные условия для получения образования

а) для детей с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для детей с ОВЗ, являющимися слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) тактильные информационные таблички, выполненные укрупненным шрифтом, и с использованием рельефно-линейного шрифта или рельефно-точечного шрифта Брайля, с номерами и наименованиями помещений;
- выпуск альтернативных форматов печатных материалов по дополнительным общеобразовательным программам (крупный шрифт или аудиофайлы);
- контрастную маркировку проступей крайних ступеней в виде противоскользящих полос, а также контрастную маркировку прозрачных полотен дверей, ограждений (перегородок).
- применение специальных методов и приемов обучения, связанных с показом и демонстрацией движений и практических действий;
- использование специальных учебников, учебных пособий и наглядных дидактических средств (муляжи, модели, макеты, укрупненные и (или) рельефные иллюстрации).

б) для детей с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- обеспечение возможности понимания и восприятия детьми на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с тематикой занятий, а также использования его в самостоятельной речи.

в) для детей с нарушениями речи:

- адаптация содержания теоретического материала в текстовом / аудио- / видеоформате в соответствии с речевыми возможностями детей с ОВЗ; создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

- преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;
- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);
- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);
- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);
- расширение пассивного и активного словаря детей с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии.

г) для детей с задержкой психического развития:

- использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения заданий (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);
- обеспечение особой структуры занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;
- использование специальных приемов и методов обучения;
- дифференциация требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей детей с ОВЗ.

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области педагогики и/или физической культуры (психологии, дефектологии), владеющего компетенциями, соответствующими виду программы, технологиями коррекционной педагогики и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.4. Формы аттестации

Конечным результатом обучения считается умение действовать двумя руками.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: наблюдение, журнал посещаемости, видеозапись, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие.

2.5. Оценочный материал

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раз в год: в сентябре и мае.

Проба Н.И Озерцкого на динамический праксис «Кулак-ребро-ладонь».

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, затем - левой, затем – двумя руками вместе.

Критерии оценки:

- 5 баллов — правильно и быстро;
- 4 балла — правильно, но медленно;
- 3 балла — дезавтоматизация движений на истощении;
- 2 балла — персеверации (повторение) на истощении;
- 1 балл — выраженные персеверации (застываемость на отдельных позах).

2.6. Методические материалы

Технологии:

- здоровьесберегающая технология;
- личностно – ориентированные технологии;
- игровые технологии.

Основные методы, используемые при реализации программы:

- практический (нейротренажеры, гимнастика Су-Джок, кинезиологические - упражнения, игровые методы, рисование двумя руками);
- словесный (беседы, объяснение, пояснение, анализ, самоанализ);
- наглядный (рассматривание, показ образца, показ способов выполнения);

— воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Комплексное использование методов - основа взаимодействия с детьми.

Методы и приемы:

1 группа отвечает за стимуляцию моторики. Состоит из движений центральной линии тела, совмещающую правую и левую половины.

2 группа направлена на устранение напряжения с мышц и связок. Выполняя эти упражнения, вы чувствуете приятное растяжение.

3 группа состоит из упражнений, направленных на расслабление всех частей тела через энергетизацию. Тренировки помогают обеспечить нужный ритм обмена нервными импульсами между нервными структурами мозга и клетками всего организма. Тренировки построены на взаимосвязи рефлексов с психологической стороной

4 группа основана на заданиях, оказывающих влияние на эмоциональную сферу деятельности головного мозга. Они способствуют стабилизации и установлению правильной ритмичности нервных импульсов. После таких занятий человек может спокойно погрузиться в чтение, осмысленное и продуктивное.

К методическому материалу программы относятся:

— дидактические материалы:

шарики Су-Джок, карандаши простые и цветные, игровизоры с маркерами, нейротренажеры;

— конспекты занятий по плану;

— консультации для родителей (беседы, советы, рекомендации) по обучению детей упражнениям.

Виды кинезиологических упражнений:

1. Дыхательное упражнение - улучшает ритмику организма, развивает самоконтроль и произвольность. Способствует улучшению работы вегетативных функций организма, успокаивает и улучшает концентрацию внимания.
2. Растяжки - нормализуют гипертонус и гипотонус.
3. Самомассаж - направлен на оптимизацию общего уровня психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.
4. Упражнение для развития мелкой моторики - тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие речи, памяти, внимания.

5. Глазодвигательное упражнение - позволяет расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивает межполушарное взаимодействие и способствует формированию произвольного внимания.
6. Релаксация - способствует расслаблению, снятию напряжения.

Алгоритм занятий

Вводная часть:

Ритуал приветствия. Цель: создание благоприятных условий для проведения занятий, способствующих групповому сплочению, созданию атмосферы группового доверия и принятия.

Основная часть:

Цель: реализация задач по развитию межполушарного взаимодействия, тонкой моторики.

Основная часть включает в себя 5 блоков упражнений.

1 блок: самомассаж с шариками Су-Джок. Цель: оказание общеукрепляющего действия на мышечную систему, тонизирующего воздействия на ЦНС.

2 блок: нейродинамическая гимнастика (кинезиологические упражнения).

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, развитие мелкой моторики, развитие способностей, развитие высших психических функций.

3 блок: развивающие игры и упражнения. Цель: развитие психических процессов (внимания, мышления, памяти).

4 блок: релаксация. Цель: снятие мышечного и нервно - психического напряжения.

Заключительная часть:

Ритуал прощания. Рефлексия. Подведение итогов.

Работа с родителями

Для реализации программы необходимо тесное сотрудничество с родителями воспитанников, которое направлено на вовлечение семьи в образовательный и воспитательный процесс.

Формы работы с родителями:

- беседа с родителями (законными представителями) о важности развития межполушарного взаимодействия, имеющего отражение на интеллектуальном развитии ребенка (родительское собрание, наглядная информация);
- совместная работа детей и родителей (законных представителей) по намеченной тематике;
- оформление памяток по выполнению заданий, связанных с рисованием двумя руками;
- открытое занятие.

Список литературы

Основная литература

1. Балашова Е.Ю., Ковязина М.С. Нейропсихологическая диагностика. Классические стимульные материалы. Издательство: Генезис, 2021. – 72 с.
2. Воробьева Т.А., Барыбина Е.Б. Кинезиологические упражнения. Издательство: ИД Литера, 2024. – 96 с.
3. Деева Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии в ДОО. Релаксация. Гимнастика. Кинезиологические упражнения. Издательство: Учитель, 2024. – 33 с.
4. Крупенчук О.И. Движение и речь Кинезиология в коррекции детской речи. Пособие. Издательство: Литера, 2023. - 47 с.
5. Практическая кинезиология. Упражнения для мышц-халтурщиц Галанкин К.

Дополнительная литература

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Малыши-Крепыши Физическое развитие дошк. Подг. к шк. группа. Учебно-методическое пособие. Издательство: цветной мир, 2017.
2. Васильева Л.Ф. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функции скелетных мышц. Издательство: Эксмо. – 2024. – 304 с.
3. Мурыгина Н.В., Вешнякова Л.В. Комплекс упражнений для развития у детей межполушарных связей. 3 - 7 лет. Интеграция кинезиологических упражнений и мозжечковой стимуляции. Издательство: Детство-Пресс, 2022. – 64 с.
4. Перепелятникова Н.Н. Кинезиологические упражнения при автоматизации и дифференциации звуков в чистоговорках. 4-7 лет. ФГОС. Издательство: Детство-Пресс, 2022. – 112 с.
5. Нейрогимнастика. Издательство: Буква-Ленд, 2023. – 48 с.

Интернет – источники

1. Бутунина Е.С. [Сборник кинезиологических упражнений и сказок для детей дошкольного возраста \(art-talant.org\)](http://art-talant.org).
2. [Беляева Ю.А. Развитие межполушарного взаимодействия головного мозга средствами кинезиологических упражнения для детей с нарушениями речи \(vestnikdo.ru\)](http://vestnikdo.ru).
3. Любимова А.А. [Кинезиологические упражнения в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста | Статья в журнале «Молодой ученый» \(moluch.ru\)](http://moluch.ru).
4. [Методическое пособие «Комплекс кинезиологических игр и упражнений для детей дошкольного возраста» | Дефектология Проф \(defectologiya.pro\)](http://defectologiya.pro).
5. [П. Петрова — Кинезиологические упражнения для детей: улучшение памяти и внимания - Русская Классическая Школа \(russianclassicalschool.ru\)](http://russianclassicalschool.ru)