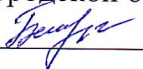


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГУБКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС "СТАРТУМ"
ГОРОДА ГУБКИНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ «ОК «СтартУМ»
города Губкина
Белгородской области

 Белова С. Ю.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ОК «СтартУМ»
города Губкина Белгородской области
И. Солдатова

Приказ № 49 от 2024 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«НЕЙРОГИМНАСТИКА»**

Направленность: естественнонаучная

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования
Сдержикова Елена Владимировна

Губкин 2024

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы – естественнонаучная.

Программа разработана на основании:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление № 41 от 04.07.2014 года; с изменениями от 27.10.2020 г.);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р);
- Устава МБОУ «ОК «СтартУМ» города Губкина Белгородской области.

Актуальность программы. В настоящее время количество школьников, которые испытывают трудности в обучении, неуклонно растет. Раньше основными причинами неуспеваемости в школе считались неправильное воспитание и проблемная социальная среда. В последние годы неуспешными оказываются и дети из вполне благополучных семей. И все чаще хорошая успеваемость в школе дается ребенку ценой постоянных головных болей, проблем с ЖКТ или различных невротических проявлений.

Масса детей демонстрирует задержки и искажения психоречевого развития, несформированность произвольной саморегуляции, дисграфии и т.д. В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению и адекватной адаптации к социуму.

Причиной трудностей обучения могут быть различные недоразвития отделов головного мозга. Это не значит, что с ребенком что-то не так. Ребенок может быть абсолютно здоров физически и умственно, но его мозг, который еще развивается, не справляется со школьной нагрузкой. Работу с детьми можно назвать благодатной почвой, так как мозг ребенка, в отличие от мозга взрослого, находится в стадии формирования. У каждой психической функции есть своя программа развития. Мозг ребенка созревает гетерохронно: разные функции развиваются в разное время. Коррекционно-развивающие занятия необходимы как детям, не успевающим в школе из-за отставания в развитии отдельных психических функций, так и детям, которые со школьной программой справляются, но в ущерб своему здоровью.

Цель программы:

- профилактика и коррекция двигательных, эмоциональных и поведенческих нарушений детей, активизация природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли; оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга и межполушарной организации процессов развития обучающихся.

Задачи:

- развитие произвольного внимания и саморегуляции;
- формирование сенсомоторного контроля;
- оптимизация тонуса;
- преодоление ригидных телесных установок;
- развитие межполушарной специализации;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие интеллектуальной деятельности;
- развитие мелкой моторики;
- воспитывать волю ребенка;
- устранение дислексии и дисграфии;

- оздоровление организма за счет улучшения иммунитета.

Программы нейропсихологического сопровождения представляют собой цикл занятий для детей 7-10 лет с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.

Объем программы – 144 часа в год.

Форма организации образовательного процесса – групповые занятия.

Виды занятий:

- коррекционное – преодоление неупеваемости, устранение дефектов за счет корректировки и развития тех или иных психических функций;
- эмоционально-реабилитационное – восстановление уверенности ребенка в своих возможностях, повышение учебной мотивации, создание ситуации успеха;
- стимулирующее – побуждение к разнообразным видам деятельности.

Срок освоения программы – 1 год.

Количество часов в неделю – 4.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Планируемые результаты освоения программы:

- развитие памяти, внимания, пространственных представлений, моторики;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- повышение умственной работоспособности;
- оптимизация интеллектуальных процессов;
- коррекция проблем поведения, развитию саморегуляции;
- развитие способностей к межличностному взаимодействию;
- совершенствование способности к концентрации внимания;
- стабилизация эмоционального фона;
- развитие плавности, ритмичности, точности движений;
- оптимизация мышечного тонуса, снятию телесных зажимов;
- преодоление стеснительности, робости;
- оздоровление организма, мобилизации ресурсов;
- повышение работоспособности;
- развитие двигательной и пространственной сферы;
- повышение самооценки ребенка;
- развитие мелкой моторики, памяти, мышления, внимания.

Формы оценки результативности – индивидуальное наблюдение при выполнении практических упражнений, диагностика.

Учебный план

№	Название разделов и тем	Количество часов
1	Вводное занятие. Игры и упражнения на снятие напряжения и утомляемости.	4
2	Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я».	16
3	Развитие внимательности.	24
4	Развитие памяти.	16
5	Развитие мышления.	12

6	Развитие речи.	12
7	Развитие пространственных представлений.	24
8	Улучшение саморегуляции.	18
9	Улучшение соматической сферы ребенка.	18
	ИТОГО	144

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел (модуль)1. Вводное занятие. Игры и упражнения на снятие напряжения и утомляемости					
1.1.	Тема 1.1. Знакомство с детьми, инструктаж по ТБ	2	1	1	Игра, беседа	
1.2.	Тема 1.2. Игры и упражнения на снятие напряжения и	2		2	Игра	
2.	Раздел (модуль) 2. Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я»					
2.1.	Тема 2.1. Понятие двигательной сферы	4	1	3	Беседа, игра, упражнения	
2.2.	Тема 2.2. Упражнения на развитие двигательной активности	4	1	3	Беседа, игра, упражнения	
2.3	Тема 2.2. Развитие пространственно	4	1	3	Беседа, игра, упражнения	
2.4	Тема 2.3. Упражнения на развитие пространственно й сферы	4	1	3	Беседа, игра, упражнения	
3	Раздел 3. Развитие внимательности					
3.1	Тема 2.1. Обучение способности	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
3.2	Тема 2.2. Обучение способности	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	

3.3	Тема 2.2. Обучение способности сосредоточенност и, объёма, переключения, устойчивости внимания	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
3.4	Тема 2.3. Избавление от внутренней	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
3.5	Тема 2.4 .Снятие эмоционального и мышечного напряжения	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
3.6	Тема 2.5. Повышение эмоционального тонуса	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
3.7	Тема 2.6. Развитие межполушарного	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
3.8	Тема 2.7.Развитие вестибулярно- моторной активности.	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
4	Раздел 4. Развитие памяти					
4.1	Тема 4.1.Развитие зрительной	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
4.2	Тема 4.2.Развитие объёма памяти; снятие мышечного и эмоционального	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
4.3	Тема 4.3. Развитие кратковременной	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
4.4	Тема 4.4. Восстановление информации в памяти	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
4.5	Тема 4.5. Развитие межполушарного	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
4.7	Тема 4.7. Снятие мышечного и эмоционального напряжения	1		1	упражнения	
5	Раздел 5. Развитие мышления					

5.1	Тема 5.1. Развитие способности устанавливать закономерность в изображении на основе зрительного и	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
5.2	Тема 5.2. Развитие мыслительных операций; снятие мышечного и эмоционального	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
5.3	Тема 5.3. Развитие воображения и фантазии, развитие	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
5.4	Тема 5.4. Межанализаторные связи и вестибулярно-моторная активность	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
6	Раздел 6. Развитие речи					
6.1	Тема 6.1. Развитие умения формулировать свои мысли	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
6.2	Тема 6.2. Исправление речевых	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
6.3	Тема 6.3. Нейрочтение. Приемы увеличения словарного запаса	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
6.4	Тема 6.4. Нейрочтение. Игры на развитие	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
7	Раздел 7. Развитие пространственных представлений					
7.1	Тема 7.1 Закрепление пространственных представлений о собственном теле в вертикальной	4	1	3	Беседа, игра, упражнения, нейротренажеры	

7.2	Тема 7.2 Коррекция представлений о объектах, расположенных по отношению к телу и взаимоотношении объектов с точки зрения «горизонтальной	4	1	3	Беседа, игра, упражнения	
7.3	Тема 7.3 Совершенствование представлений о схеме тела с упором на «право-левую» ориентировку	4	1	3	Беседа, игра, упражнения	
7.4	Тема 7.4 Коррекция временных и пространственных представлений, понятий.	4	1	3	Беседа, игра, упражнения	
7.5	Тема 7.5 Ориентировка на пространстве листа.	8	2	6	Беседа, игра, упражнения	
8	Раздел 8. Улучшение саморегуляции					
8.1.	Тема 8.1. Развитие произвольных движений и самоконтроля.	4	2	2	Беседа, игра, упражнения	
8.2.	Тема 8.2. Оптимизация и стабилизация мышечного тонуса	4	1	3	Игры, упражнения	
8.3.	Тема 8.3. Работа с гипер-/ - гипотонусом.	4	1	3	Игры, упражнения	
8.4.	Тема 8.4. Напряжение-расслабление.	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
8.5.	Тема 8.5. Растяжки двигательного репертуара.	3	1	2	Беседа, игра, упражнения	
9	Раздел 9. Улучшение соматической сферы ребенка					

9.1	Тема 9.1 Проработка зрительно- моторной координации.	6	2	4	Растяжки, постизометрич еская релаксация (ПИРС) и аутогенная	
9.2	Тема 9.2 Повышение уровня психической активности.	6	1	5	Растяжки, постизометрич еская релаксация (ПИРС) и аутогенная	
9.3	Тема 9.3 Развитие произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой сферы.	6	1	5	Дыхательные упражнения.	
Итого часов		144				

Содержание программы

№	Сфера развития	Упражнения
1.	Развитие внимания	«Остановись». Дети свободнодвигаются по залу под музыку. Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся). «Фокус». По команде «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, в свое тело. Затем с периодичностью в 5-30 секунд психолог подает команды: «Правая кисть», «Мочка левого уха» и т.д. Задача ребенка сосредоточится на этой части тела, почувствовать ее.
2.	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик». Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде по команде «вдох-выдох» (5 раз).
3.	Общий двигательный репертуар	«Зоопарк-1». Дети ходят, изображая косолапого мишку (на внешней стороны стопы), птенчика (на мысочках), уточку (на пяточках), двигаясь вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.
4.	Игры с мячом	Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч. Мяч

		кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому.
5.	Растяжки	«Струночка». Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берет ребенка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребенка в противоположные стороны. Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребенка в исходное положение. Подается команда расслабиться. Обязательно обратите внимание на то, чтобы в этой «растяжке», равно как и во всех последующих, соблюдалось неременное условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени. Будьте осторожны и внимательны, действуйте с партнером синхронно. Не берите ребенка за лодыжки и запястья (во избежание вывихов), а чуть выше (на 5-7 см). Не сжимайте сильно руки. Следите за тем, чтобы во время упражнения ребенок не напрягался. Если напряжение возникает и сохраняется - не растягивайте дальше. «Качалка». Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении мы часто обнаруживаем, что у ребенка проблемы с удержанием головы. В этом случае ведущий (мама или кто-то из детей) помогают ему, кладя свою руку ему под голову (на уровне сочленения шеи и затылка). «Бревнышко». Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекачиваться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет - ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры - рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять» свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками.
6.	Глазодвигательный репертуар	Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ноги у ребенка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Пальцы рук не подвижны. Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает ее над

		глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Это упражнение выполняется на трех уровнях: сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка, затем на расстоянии руки, согнутой в локте, и, наконец, около переносицы. Сначала взрослый держит ручку на расстоянии вытянутой руки ребенка напротив его переносицы. Затем он медленно перемещает ручку влево, задерживаясь на 1-2 секунды. Возвращается на середину, задерживается на 1-2 секунды и перемещает ручку вправо, задерживая ее в крайней точке на 1-2 секунды. Возвращается на середину, опять держит ее неподвижно в течение 1-2 секунд. Перемещает ручку вверх, задерживаясь на 1-2 секунды, затем - на середину (остановка 1-2 секунды); так же вниз - на середину («крест»). То же самое сделать: -на среднем уровне (на расстоянии руки ребенка, согнутой в локте). -близком уровне (у переносицы ребенка, на расстоянии ладони ребенка). «Конвергенция-1». Ребенок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребенка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.
7.	Базовые сенсомоторные взаимодействия	«Партизан». Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени! (Это упражнение диагностическое и позволяет выявить возможности ребенка.)
8.	Базовые сенсомоторные взаимодействия с опорой на графическую деятельность	В первое занятие упражнения этого раздела не включаются.
9.	Мелкая моторика	«Домик». Пальцы сжаты в кулаки последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак. <i>В этом домике пять этажей:</i> <i>На первом живет семейство ежей,</i> <i>На втором семейство зайчат,</i> <i>На третьем – семейство рыжих бельчат,</i> <i>На четвертом живет с птенцами синица,</i> <i>На пятом сова –очень умная птица.</i>

		<i>Ну что же, пора нам обратно спуститься: На пятом сова, На четвертом синица, Бельчата на третьем, Зайчата –втором, На первом ежи, мы еще к ним зайдем.</i>
--	--	--

Организационно-методические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы – помещение класса МБОУ «ОК «СтартУМ», классная доска, ноутбук, проектор, нейротренажеры, мячики, нейроскакалки, доски, лабиринты.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

1. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2 ч. Ч.1/ В. Колганова, Е.Пивоварова, С. Колганов, И.Фридрих. – М.: Айрис-пресс, 2021. – 416с.: ил.
2. Нейропсихология. Игры и упражнения/ И. Праведникова. – М.:Айрис-пресс. 2019. – 112с.: ил.+вклейка 8с. – (Популярная нейропсихология).

Формы подведения итогов реализации программы: индивидуальное наблюдение.

Список литературы

1. Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. СПб., 1997.
2. Белозерова Е. Рабочие нейротетради «Думаем и анализируем». - Ростов-наДону: «Феникс», 2019.
3. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. Сп-б, «Детство – Пресс», 2012.
4. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого. М., 1987.
5. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учебник для студентов вузов / Т. Г. Визель. — М.: АСТАстрель Транзиткнига, 2017 — 264 с.
6. Давыдова О.А. Развитие межполушарного взаимодействия и пространственного мышления. Альбом графических упражнений / Давыдова Ольга Александровна. - М.: Школьная Пресса, 2018.
7. Дьякова Н.И. Диагностика и коррекция фонематического восприятия у дошкольников. ООО «ТЦ СФЕРА», 2010.
8. Ибадов Я.С., Катаманова Д.Л. Прописи для гармоничного развития обоих полушарий мозга. - Симферополь, 2013.
9. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми, часть 1, 2 - М.: Айрис-пресс, 2015.
- 10.Корепанова С. Рабочие нейротетради «Играем и запоминаем». - Ростов-наДону: «Феникс», 2019.
11. Крупенчук О. И. Тренируем пальчики - развиваем речь! - СПб., 2019г.
12. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. - М, 2002.
13. Литинская К: Межполушарное взаимодействие. Задания для развития ребёнка. Межполушарное взаимодействие / Коллектив авторов. - М.: Теревинф, 2009.
14. Марычева О. И., Габараева К. А. Гимнастика для ума. Сборник упражнений для активизации умственной деятельности. [Текст] / под ред. Рябовой О. А. – Карпогоры, 2020.
15. Москвин, В. А. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека: моногр. / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. - М.: Смысл, 2011.

16. Пьянова Л.А. Нейрогимнастика в коррекции нарушений речевого развития и оздоровления детей дошкольного возраста // Сборник «Образование и психологическое здоровье» в сетевом издании «Региональный социопсихологический центр». – М., 2018.
17. Семенович, А.В. Межполушарное взаимодействие. Хрестоматия: моногр. / А.В. Семенович. - М.: Генезис, 2018.
18. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников. Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60 с.
19. Сунцова А. Рабочие нейротетради «Учимся быть внимательными». - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2019.
20. Троицкая Ж. Рабочие нейротетради «Рисуем двумя руками». - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2019.
21. Трясорукова Т.П. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2019.
22. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб, 1996г.
23. Шанина, Г.Е. Межполушарные взаимодействия и способы их двигательной латеральной коррекции в детско-юношеском возрасте / Г.Е. Шанина. - М.: Полиграфист, 2001.