МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЕРДЮЖСКОГО РАЙОНА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКИЙ САД «МАЛЫШОК» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТЯ ДЕТЕЙ

ул. Кирова, 8, с.Бердюжье, Бердюжского района, Тюменской области,627440, тел/факс (34554) 2-23-90, 2-18-43

СОГЛАСОВАНО
Решением педагогического
совета МАУ Бердюжского района
ДО детский сад «Малышок»
Протокол №1 от «30» 08 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ Бердюжского района
ДО детский сад «Малышок»
_____ Г.А. Грачёва
«30» 08 2023 год

Дополнительная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Как стать умнее: гимнастика для мозга»

Сроки реализации программы: 8 месяцев, 32 часа
Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет

Автор-составитель: Корытова Антонида Анатольевна,
воспитатель МАУ Бердюжского района ДО детский сад «Малышок»
(структурное подразделение «Солнышко»)

с. Бердюжье
2023г

Содержание

Раздел I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.	Пояснительная записка	3
2.	Целеполагание программы	4
3.	Учебный план	4
4.	Содержание программы	6
Раздел II.	Комплекс организационно-педагогических условий	6
5.	Календарный учебный график	6
6.	Методические материалы	6
7.	Формы контроля. Оценочные материалы	7
8.	Информационное и материально-техническое обеспечение программы	8
9.	Список используемой литературы	9
Приложения		10

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Как стать умнее: гимнастика для мозга» (далее - программа) относится к программам **социально-гуманитарной направленности.**

Данная программа направлена на развитие интеллектуальных способностей детей: память, внимание, мышление, координация движений, развитие речи.

Дополнительная общеразвивающая программа «Как стать умнее: гимнастика для мозга» создана помочь ребенку легко усваивать новый материал при обучении в ДОУ и школе.

Актуальность

Учение требует от ребенка овладения навыками, а навыки любого вида связаны с освоением движения мышц. Мозг человека находится в непрерывной связи с остальными частями нашего тела. Но не всё мышление и учение сосредоточено лишь в голове, наше тело играет объединяющую роль во всех интеллектуальных процессах, начиная с раннего детства и до глубокой старости.

Дело в том, что в процессе обучения задействованы не только память и сознание, но в первую очередь наши мышцы. Движение пробуждает и активизирует многие умственные способности. В нашем сознании откладывается информация о том, что мы получили навык не только через речь и запоминанию, но и благодаря работе мышц.

Новизна

На сегодняшний день существует научная система, занимающаяся вопросами обучения через движение – «кинезиология». Главная идея, которую пропагандируют кинезиологи – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот. Эту систему мы взяли как главную идею нашего обучения.

Педагогическая целесообразность

«Пальчиковая гимнастика» является разделом кинезиологии и представляет собой систему быстрых, простых и занимательных физических движений, упражнений и приемов, которые направлены на улучшение мыслительной деятельности. Упражнения пальчиковой гимнастики дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить многие проблемы «неуспешности» в обучении. Развивая моторику, мы создаём предпосылки для коррекции многих психических процессов, необходимых для успешного обучения ребенка.

Согласно международной классификации игры, совмещающие движения пальцев, подразделяются на два типа. Первый – fingerplay – собственно пальчиковые игры, сидячие. Второй – action rhume – игры, в которые помимо деятельности тонкой моторики включены движения всего тела: прыжки, бег на месте, движения рук, ног, головы.

2. Целеполагание программы

Цель: оптимизация деятельности полушарий мозга и тела для развития гармоничного опыта учения и творческой самореализации личности.

Задачи:

Обучающие:

1. обучение выполнять одновременно двумя руками определённые действия;
2. обучение рисованию в специальных прописях одновременно двумя руками.

Развивающие:

1. развитие межполушарного взаимодействия;
2. развитие моторики;
3. развитие памяти, внимания;
4. развитие речи;
5. развитие мышления;
6. координация целостного движения тела. Связь мозга и тела в принятии решений разного уровня.

Воспитательные:

1.Воспитание самостоятельности, пытливости ума, желания правильно выполнять задание до конца.

Отличительные особенности заключаются в том, что данная программа позволяет через игровые упражнения нормализовать психические процессы и способствует формированию сбалансированной работы головного мозга.

Возраст детей, на которых рассчитана программа и срок ее реализации.

В программе участвуют дети старшего дошкольного возраста– 5-7 лет. Рассчитана программа на 1 год обучения. Срок реализации 8 месяцев: с октября по май.

Формы и режим занятий

Обучение проводится со всей группой присутствующих детей. Деятельность кружка проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятий для детей 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет - 30 минут, что равно одному академическому часу.

3. Учебный план

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Как стать умнее: гимнастика для мозга»

№ п/п	Тема	Кол-во занятий			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Самомассаж рук	10	3	7	Самостоятельность воспроизведения движений
2	Когнитивное упражнение	11	3	8	Анализ тестовых заданий
3	Работа в прописях над упражнениями для межполушарного взаимодействия	11	3	8	Анализ письменных работ
	Итого	32	9	23	

Содержание учебного плана

п/п	**Дата проведения**	**Тема, содержание занятия***	**Кол-во часов**		
			теория	**практика**	**всего**
1	**Октябрь**	разминка комплекс 1, массаж рук, упражнение основной части, рисование в прописи ч.1)	1	3	4
2	**Ноябрь**	(разминка комплекс 1, массаж рук, упражнение 1 основной части рисование в прописи ч.1)	2	2	4
3	**Декабрь**	(разминка комплекс 1, массаж рук, упражнение 1 основной части рисование в прописи ч.1)	1	3	4
4	**Январь**	(разминка комплекс 1, массаж рук, упражнение 1-2 основной части рисование в прописи ч.1)	1	3	4
5	**Февраль**	(разминка комплекс 2, массаж рук, упражнение 1-4 основной части рисование в прописи ч.2)	1	3	4
6	**Март**	(разминка комплекс 1- 2, массаж рук, упражнение 1-5 основной части рисование в прописи ч.2)	1	3	4
7	**апрель**	(разминка комплекс 1-2, массаж рук, упражнение 1-6 основной части рисование в прописи ч.2)	1	3	4
8	**Май**	(разминка комплекс 1- 2, массаж рук, упражнение 1-7 основной части рисование в прописи ч.2)	1	3	4
	Итого		9	23	32

***см. приложение №2**

4.Содержание программы

Программа состоит из трех разделов: самомассаж, когнитивные упражнения, упражнения для межполушарного взаимодействия.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком. Благодаря которому в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

Когнитивная гибкость — это способность мозга адаптировать поведение и мышление к новым, изменяющимся или неожиданным ситуациям.

Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия. Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

5. Календарный учебный график

Год обучения, срок учебного года (продолжительность обучения)	Форма обучения/ контроля	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия	Всего академ.часов в год	Кол-во академ.часов в неделю
1 год обучения (стартовый уровень) с 01 октября по 31 мая (32 уч.недели)	Очная форма обучения	1 раз в неделю по 1 часу (1 ак.час: для детей 5-6 лет – 25 мин, для детей 6-7 лет - 30 мин)	32	1

6. Методические материалы

Для реализации программы, используются различные методы обучения: словесные, наглядные, игровой, практический.

- Игровой: сюрпризный момент, игра. Такой метод обучения позволяет заинтересовать малышей, дольше удерживает их внимание, создает необходимый эмоциональный настрой и положительный мотив деятельности.
- Словесный: художественное слово (загадки, стихи, слушание музыкальных произведений, объяснение, поощрение и т. д.
- Наглядный: показ картин и иллюстраций, наблюдения за объектами природы, нетрадиционные материалы, игрушки, маски для детей. В процессе занятий наглядность используется в одних случаях для того, чтобы направить усилия ребенка на выполнение задания, в других – на предупреждение ошибок. В конце занятия наглядность используется для подкрепления результата, развития образного восприятия предметов, сюжета, замысла.

- Практический: показ способа действий; прием совместных действий педагога и ребенка - сотворчество; прием пассивных движений; упражнение.

Условия проведения программы:

- точное выполнение движений и приёмов;
- занятия должны проводиться в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку;
- занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия;
- все упражнения необходимо выполнять вместе с детьми, постепенно от занятия к занятию увеличивая время и сложность.

Использование комплекса пальчиковой гимнастики даёт как срочный, так и кумулятивный (накопительный) эффект в плане повышения умственной работоспособности и оптимизации психоэмоционального состояния.

7. Форма контроля. Оценочные материалы

Для успешной реализации контроля предлагается систематическое отслеживания результатов деятельности ребенка. В программе предусмотрена бальная система оценивания. Также текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления правильности применения теоретических знаний на практике. Текущий контроль осуществляется посредством следующих форм: педагогическое наблюдение, индивидуальные беседы, творческие работы, проблемные (ситуационные) задачи, практические работы и т. д. Комплексное применение различных форм позволяет своевременно оценить, насколько освоен обучающимся изучаемый материал, и при необходимости скорректировать дальнейшую реализацию программы.

В результате реализации данной программы:

1.Улучшается способность к обучению и качество исполнения любой деятельности и на любом уровне, во всем, что касается действий, включающих сознание: передачу идей, творчество и исполнение в любой области искусства, музыку, спорт и танцы, повышенную работоспособность.

2.Благодаря тому, что упражнения пальчиковой гимнастики снижают стресс, они также улучшают общее состояние здоровья.

Мониторинг эффективности Программы:

1. Гештальт-тест Бендер (исследование зрительно-моторной координации);

2.Тест П.Я.Кеэс (исследование уровня внимания учащихся);

3.Диагностический пакет Л.А.Ясюковой «Диагностика индивидуально-психологических особенностей учащихся».

Диагностическое исследование проводится в 2 этапа: в начале учебного года (первичный срез) и по окончании реализации Программы (контрольный срез). Эффективность Программы отслеживается путем сравнения результатов констатирующего (первичного) этапа диагностического исследования учащихся и контрольного (второго) этапа диагностики.

Результаты обследования заносятся в разработанную таблицу-матрицу (приложение 1)

Низкий уровень. Ребенок не может самостоятельно воспроизводить простейшие упражнения на развитие зрительно моторной координации, даже с помощью воспитателя не справляется с диагностическими тестами

Средний уровень. Ребенок не испытывает трудностей в повторении упражнений, но часто путает движения. С помощью воспитателя справляется с тестами.

Высокий уровень. Ребёнок самостоятельно справляется с упражнениями и с диагностическими тестами.

Форма подведения итогов:

• фотоальбом о проделанной работе.

• мастер класс для сверстников.

8.Информационное и материально-техническое обеспечение программы

Учебно-методический комплекс УМК программы состоит из трёх компонентов:

1. Учебные и методические пособия для педагога и детей.
2. Система средств обучения
3. Система средств контроля результативности обучения

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и детей, а также сами учебные пособия, включая раздаточный материал— для практических занятий и решения задач по соответствующей теме.

Второй компонент — система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, конспекты занятий;

Дидактические средства:

- разработанные педагогом компьютерные презентации по темам программы;

Третий компонент состоит из:

- диагностических и контрольных материалов (анкеты для детей, тесты по итогам прохождения каждого этапа обучения, заданий по темам программы и т.д.);

Материально-техническое оснащение Программы

Для успешной реализации Программы необходимы:

- рабочее место педагога;
- столы, стулья (по количеству детей);
- стеллажи;
- компьютер
- магнитная доска
- рабочая тетрадь – по количеству детей;

- методическое пособие (педагог);
- персональный компьютер с подключением к Интернету (педагог).

9.Список используемой литературы

1. Бачина О.В. Коробова Н.Ф. Пальчиковая гимнастика с предметами: практическое пособие для педагогов и родителей. - АРКТИ, 2006.-72с.
2. Пальчиковая гимнастика и развитие речи ребенка: методические рекомендации под рук. К.м.н. Самойловой С.В. – Саратов, 2001.- 134с.
3. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 80 с.

Приложение 1

«Диагностическая карта по изучению эффективности Программы»

№	Ф.И. ребёнка	Наименование методик					
		Гештальт-тест Бендер (исследование зрительно-моторной координации)		Тест П.Я.Кеэс (исследование уровня внимания)		Л.А.Ясюкова «Диагностика индивидуально-психологических особенностей учащихся».	
		нг	кг	нг	кг	нг	Кг
1							
2							

Результаты диагностики уровня развития детей

Начало года	Конец года
Высокий уровень_____детей _____%	Высокий уровень_____ детей _____%
Средний уровень_____детей _____%	Средний уровень_____детей _____%
Низкий уровень_____ детей _____%	Низкий уровень_____ детей _____%

Анализ исследования_____

Приложение 2

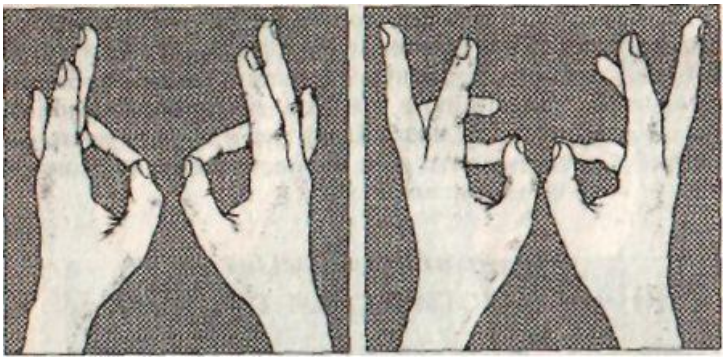
ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ.

1. РАЗМИНКА.

Комплекс №1

1. Сороконожка. Ладони лежат на столе. Затем, перебирая поочередно пальцами каждой руки, перемещаем ладони от начала парты к ее концу. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. 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.

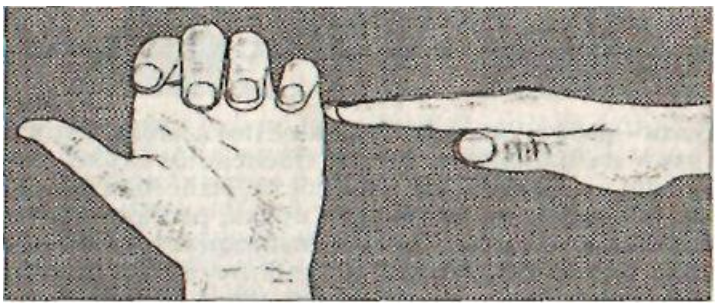
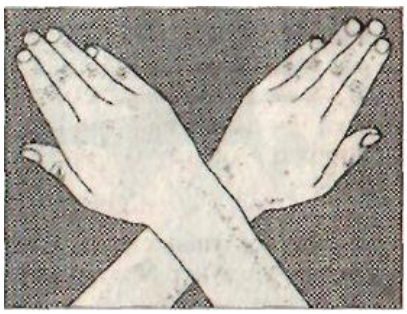


3. Кулак—ребро—ладонь. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 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.

Комплекс №2

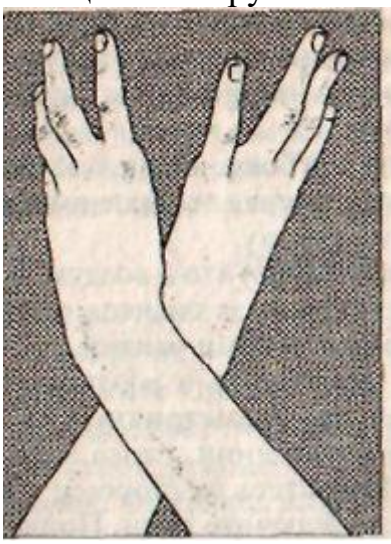
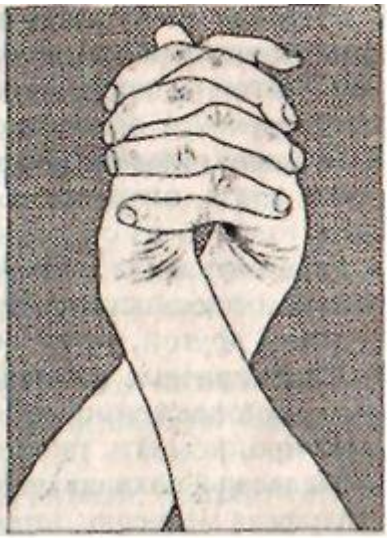
4. Перекрестные шаги. Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

5. 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 донаоборот».

6. **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.

7.**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.

2. МАССАЖ РУК:

- **Надавите четырьмя сильно сжатыми пальцами одной руки на основание большого пальца, затем на середину ладони.**
- **Разотрите ладони (вверх-вниз).**
- **Разотрите боковые поверхности сцепленными пальцами.**
- **Разотрите ладони карандашом, зажатым между ними.**
- **Положите между ладонями грецкий орех и делайте круговые движения.**

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ

1. Когнитивное упражнение “Японская машинка”.

Цель: развитие произвольного внимания, его сосредоточенности и переключаемости; развитие мнестических процессов, умения

ориентироваться в изменяющихся условиях в ситуации ограниченности времени. Установление взаимопонимания между членами группы.

Учащиеся сидят в полукруге и рассчитываются по-порядку, начиная с любого края. Ведущему всегда присваивается номер “0”. Он может принимать участие в игре, но чаще всего только начинает и задаёт темп игры, а также контролирует правильность действий остальных учащихся.

Ладонями по коленям всеми участниками отбивается определённый ритм для начала в медленном темпе, удобном для всех. Например:

1. удар обеими ладонями по коленям;
2. удар правой ладонью;
3. удар левой ладонью;
4. повтор всего цикла.

Одновременно с первым ударом ведущий называет свой номер – “0” и номер игрока по своему желанию, который и будет продолжать игру дальше (при этом учащиеся должны отслеживать движение ходов от одного участника к другому взглядом). Например: “0 - 5”, следующий говорит: “5 - 8” и т.д. Участник, допустивший ошибку, выбывает из игры, его уже не могут называть остальные, оставшиеся в игре. Но он продолжает сидеть на своём месте и отстукивать ритм. Сложность в том, что остальным играющим приходится запоминать кто ещё в игре, а кого уже нет. Если назван игрок, выбывший из игры, то это т считается ошибкой. Ошибкой также считается: сбой темпа или ритма хлопков, неправильное название своего номера или номера партнёра, приглашение к игре, без сопровождения взглядом.

Усложнение: убыстрение темпа, смена ритма по ходу игры, изменение направления расчета участников, расчёт только нечётными номерами, буквами, названиями животных и т.д. Ведущий вправе как усложнять, так и упрощать условия игры.

2. Когнитивное упражнение “Небо синее”.

Цель: развитие быстроты мыслительных операций анализа и синтеза, памяти, активизация словаря.

Ведущий бросает мяч игроку и говорит любое существите6льное. Тот, кто поймал мяч, должен назвать любое прилагательное, подходящее по смыслу. Затем он, в свою очередь тоже называет существительное и бросает мяч следующему игроку.

Вариант: вместо прилагательного можно называть другое существительное- ассоциацию, которое возникло при осознании услышанного ранее слова.

3. Когнитивное упражнение “Буратино”.

Цель: развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

Учащиеся стоят в одну линию, лицом к педагогу. Педагог озвучивает алгоритм движений, который учащиеся как можно быстрее должны осознать, запомнить и воспроизвести.

Инструкция: правая рука вверх + прыжок на левой ноге;

левая рука вверх + прыжок на правой ноге;

правая рука вверх + прыжок на правой ноге;

левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл движений повторять до тех пор, пока у всех не получиться одновременно, правильно и быстро.

4. Релаксация “Волна”.

Цель: добиться согласованных действий от всех участников группы, учить соотносить свои действия с действиями окружающих, подстраиваться под них. Доброжелательно реагировать на промахи своих товарищей, получить положительные эмоции.

Под сопровождение спокойной музыки учащиеся, стоя в кругу, и, взявшись за руки, поочерёдно поднимают руки вверх т.о., чтобы движение рук было плавным, без заминок, разрывов и скачков, как – бегущая волна. “Волна” движется сначала вправо, затем влево.

5. Строители.

Задумали белочки и зайчики строить себе домики. Вот из этих бревен надо строить (по 15 спичек или счетных палочек). Надо бревна перенести на место, чтобы они не скользили по земле.

Выполняя условия этой игры нужно переносить: -

а) пользуясь любыми пальцами обеих рук;

б) пользуясь большими пальцами левой руки;

в) только двумя пальцами – большим и мизинцем;

г) только указательным и средним пальцами;

д) только средним и безымянным пальцами;

е) только безымянным и мизинцем;

ж) двумя мизинцами обеих рук выложить две прямые из 4-ех палочек (спичек) – забор;

з) безымянным и мизинцем построить треугольник (крыши домов);

и) средним и мизинцем построить четырехугольник (стены);

к) указательным и безымянным построить колодец.

Это упражнение можно давать на дом. Пусть вся семья играет.

Второй вариант игры со спичками.

Перед каждым участником игры на стол положены одна за другой 5 спичек. Играющий должен поднять пальцами двух рук: одну спичку двумя большими пальцами, другую – указательными, 3-ю, 4-ю, 5-ю – средними, безымянными и мизинцами, ни одной спички не выпуская из рук. Поднимать последовательно.

6. Игра Строим дом, Заколачиваем гвозди.

Руки сжаты в кулаки, большие пальцы подняты вверх – это молоток. В течение всего стиха (или песенки) молоток заколачивает гвозди – строим дом (движение сверху большим пальцем – сначала прямым, затем согнутым. Согнутым труднее.)

Целый день тук да тук

Раздается звонкий стук.
Молоточки стучат-
Строим домик для зайчат.
Молоточки стучат
Строим домик для бельчат.
Этот дом для белочек.
(Готовые дома-руки,
сжатые в кулаки для девочек-белочек)
Этот дом для зайчиков.
Этот дом для мальчиков - зайчиков.
Вот какой хороший дом.
Как мы славно заживем.
Будем песни распевать
Веселиться и плясать.
(Далее хвалю домики, построенные детьми):
Этот дом для Светы
Он большой и светлый.
Здесь живет Алеша-
Мальчик он хороший.
В этом доме Маша-
Солнышко ты наше.
Этот дом для Марата,
Будет дом богатым.
Этот дом для Лады-
Там в жару прохлада.
Этот дом для Насти-
Будет в доме счастье.
Здесь живет Наташа-
Умница ты наша.
Домик для Артема
Солнечный, не темный.
В этом доме Коля-
Он отличник в школе.
Этот дом для Юли-
Вежливой чистюли.
Этот дом для Кати-
У Кати много платьев.
Этот – для Сережи,
Сережа – наш надежа.
Домик для Андрюши –
Много в нем игрушек.
Этот дом для Саши –
Саша – гордость наша.
Домик для Максима –

Очень он красивый /а Максим – он сильный/.

Интересна реакция детей на эти стихи, стихи про каждого! И при повторных проведениях этой игры очень стараются работать молотком, предвкушая счастливый конец, ласковый строки за хорошую работу. И долго не проходит улыбчивое настроение, лица становятся добрыми, размягченными.