Город Ставрополь

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18

ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол №\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Омельяненко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Тип программы: социально-гуманитарная

**Образовательная программа**

**дополнительного образования детей**

**«Нейробики»**

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся - 7-10 лет

Составитель: Давыдова Анастасия Олеговна,

Педагог-организатор

**Пояснительная записка**

Нейрофитнес — это научно обоснованная гимнастика для тренировки мозга и наращивания нейронных связей. Он позволяет развивать одновременно правое и левое полушария мозга, повышает нейропластичность. В век многозадачности и необходимости быстро реагировать на изменения, это особенно нужно.

Особенность нейрофитнеса для детей в том, что он не воспринимается школьниками, как сложная обязанность или занятие. Это скорее игра и развлечение.

Занятия нейрофитнесом полезны для всестороннего развития, лучшего усвоения разных дисциплин — английского языка для детей, математики, логики и т. д. Нейрофитнес имеет следующие преимущества:

Улучшает концентрацию внимания, память, скорость мышления и другие когнитивные функции;

Помогает подготовиться к первому классу;

Улучшает успеваемость в школе;

Снижает проявления СДВГ у детей;

Повышает мотивацию и стремление к учебе;

Стимулирует творческое и речевое развитие ребенка;

Повышает стрессоустойчивость и уверенность в себе.

В процессе изучения по программе «Нейробики» ребята узнают самих себя, получают знания о собственных проблемах и о том, что же им делать дальше, чтобы компенсировать перенесенный ранее стресс. С помощью специально подобранных упражнений наш организм сбалансирует процессы, происходящие в нем, скоординирует работу правого и левого полушарий, разовьет взаимодействие тела и интеллекта.

Упражнения для мозга универсальны и для детей и взрослых. Они просты и не требует какой-либо специальной физической подготовки. При регулярном выполнении они снимают усталость, повышают концентрацию, умственную и физическую активность. Каждое из упражнений для мозга, способствует возбуждению определенного его участка и механизма объединения мысли и движения. В результате этого, новое учение становится более естественным и лучше запоминаемым. Помимо этого, упражнения для мозга способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

**Актуальность.**

Нейропсихологические упражнения представляет собой комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. В результате ребенок лучше адаптируется к изменениям, начинает легче учиться и усваивать информацию через гимнастику и игры.

Нейрогимнастика особенно полезна детям:

* Возбудимым, с нарушенным вниманием, агрессивным;
* Тревожным, неуверенным;
* С плохой координацией;
* С речевыми нарушениями;
* Которым трудно овладевать школьными навыками: чтением, письмом.

Актуальностью программы является и то, что каждый ребенок смог продуктивно обучаться и усваивать большие объемы информации, для того чтобы ему было легче учиться в школе.

**Цель программы:** Профилактика и коррекция двигательных, эмоциональных и поведенческих нарушений детей, активация природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.

**Задачи программы:**

**-** развитие межполушарной специализации;

**-** синхронизация работы полушарий;

**-** развитие интеллектуальной деятельности;

- развитие мелкой моторики;

- воспитывать волю ребенка;

- оздоровление организма.

В программе участвуют дети с 7 до 10 лет. Количество детей в каждой группе не более 10 человек. Срок реализации данной программы рассчитан на 9 месяцев. Занятия проводятся 1 раза в неделю. Время проведения занятий 40 минут .

**Новизна.**

**Программа универсальна, и подходит как здоровым детям, так и детям, имеющим особенности развития.** **Программа разнообразна. На каждом занятии упражнения подбираются таким образом, чтобы стимулировать развитие когнитивной, эмоционально-волевой, сенсорной, коммуникативной, физической сфер ребенка.**

Программа разработана в первую очередь для детей с:

* низкой устойчивостью к нагрузкам;
* наличием утомляемости;
* трудностями координации движений;
* отсутствием плавности движений, не удержанием равновесия;
* для медлительных детей;
* с трудностями управления движениями, саморегуляции;
* наличием мышечных зажимов, нарушениями мышечного тонуса;
* испытывающих трудности в общении;
* переживающих эмоциональное напряжение.

Некоторые занятия по нейрогимнастике и сенсорной интеграции проводятся совместно с родителем (законным представителем). Перед включением в группу мы беседуем с родителями, изучаем индивидуальные особенности ребёнка. Работа ведется с группой детей старшего дошкольного и младшего дошкольного возраста.

**Формы работы:**

**c детьми 7 лет:** телесные разминки;пальчиковые игры;дидактические игры;двигательные разминки;творчество;сказка;н/гимнастика:

- корригирующая гимнастика;

-  элементы детской йоги;

-  дыхательные упражнения;

- сенсомоторные упражнения;

-  игры на внимание и быстроту реакции;

- двуручное рисование.

**с детьми от 8-х до 10-х лет:** имитационные разминки; пальчиковые игры; дидактические игры; игры с правилами; двигательные разминки; нерогимнастика:

-  корригирующая гимнастика;

-  элементы детской йоги;

-  дыхательные упражнения;

-  сенсомоторные упражнения;

-  игры на внимание и быстроту реакции;

-  двуручное рисование;

- работа с нейротренажерами.

**Техническое оснащение:** аудиотека; фонотека; магнитофон; предметные игрушки; мячи; балансборд; ортоковрики; нейромячики, теннисные мячи; фломастеры; ковер; столы, стулья; писчая и цветная бумага; мольберт; кратндаши; нейропрописи; нейротренажеры, координационные тренажеры.

**Ожидаемые результаты**

Занятия способствуют:

* Развитию памяти, внимания, пространственных представлений, моторики;
* Развитию межполушарного взаимодействия;
* Повышению умственной работоспособности;
* Оптимизации интеллектуальных процессов;
* Коррекции проблем поведения, развитию саморегуляции;
* Развитию способностей к межличностному взаимодействию;
* Совершенствованию способности к концентрации внимания;
* Стабилизации эмоционального фона;
* Развитию плавности, ритмичности, точности движений;
* Оптимизации мышечного тонуса, снятию телесных зажимов;
* Преодолению стеснительности, робости;
* Оздоровлению организма, мобилизации ресурсов;

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Форма отслеживания результатов усвоения образовательной программы предполагает:

- индивидуальное наблюдение – при выполнении практических приемов обучающихся;

- итоговой мониторинг.

**Учебно - тематический план группы детей**

**7 лет**

Срок обучения: 9 месяцев (34 занятий)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Количество занятий | | Продолжи-тельность | Количество  часов |
| теория | практика |
| 1 | Улучшение мозгового кровообращения | 1 | 4 | 40 мин | 5 ч |
| 2 | Развитие двигательной,  пространственной сферы, изучение образа физического «Я» | 2 | 10 | 40 мин | 12 ч |
| 3 | Улучшение саморегуляции | 2 | 10 | 40 мин | 12 ч |
| 4 | Улучшение соматической сферы ребенка | 1 | 4 | 40 мин | 5 ч |
|  |  | 6 | 28 |  |  |
| **Итого:** | | **34 занятия** | | | |

**Учебно - тематический план группы детей**

**от 8-х до 10 лет**

Срок обучения: 9 месяцев (34 занятия)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Количество занятий | | Продолжи-тельность | Количество  часов |
| теория | практика |
| 1 | Улучшение мозгового кровообращения | 1 | 4 | 40 мин | 5 ч |
| 5 ч | Развитие двигательной,  пространственной сферы, изучение образа физического «Я» | 2 | 10 | 40 мин | 12 ч |
| 12 ч | Улучшение саморегуляции | 2 | 10 | 40 мин | 12 ч |
| 12 ч | Улучшение соматической сферы ребенка | 1 | 4 | 40 мин | 5 ч |
| 5 ч |  | 6 | 28 |  |  |
| **Итого:** | | **34 занятия** | | | |

**Содержание программы.**

Программа содержит следующие тематические блоки:

**1. Улучшение мозгового кровообращения.**

На начальной стадии упражнения направлены, в основном, на улучшение функционирования подкорковых структур, улучшения мозгового кровообращения, повышения работоспособности:

- дыхательные упражнения;

- глазодвигательные упражнения.

**2. Развитие двигательной, пространственной сферы, изучение образа физического «Я».**

Большое внимание уделяется развитию мелкой моторики: многие упражнения проводятся с целью улучшения межполушарного взаимодействия.

Виды деятельности, способствующие развитию мелкой моторики.

***Пальчиковые игры и упражнения:***

-игры манипуляции;

-сюжетные пальчиковые упражнения;

-пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой;

-пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук;

- игры – шнуровки;

- игры с использованием нейротренажеров;

- игры с конструктором.

Высокий уровень развития мелкой моторики свидетельствует о функциональной зрелости коры головного мозга.

**3.Улучшение саморегуляции.**

Блоки упражнений направленные, на развитие саморегуляции ребенка:

1. Упражнения, направленные на развитие произвольных движений и самоконтроля.
2. Упражнения, направленные на развитие произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой сферы.
3. Упражнения, направленные на развитие психической саморегуляции, способствующие успокоению и снятию напряжения.

В комплекс занятий, направленных на развитие саморегуляции детей, необходимо включать дыхательные упражнения, массаж, растяжки, постизометрическую релаксацию (ПИРС) и аутогенную тренировку.

**Улучшение соматической сферы ребенка.**

Улучшение состояния соматической сферы ребенка происходит постепенно, когда улучшается функционирование мозговых структур, регулирующих работу внутренних органов, а также когда у ребенка повышается самоконтроль в сфере телесности.

Мы используем следующие упражнения:

-физические упражнения;

-рисунок.