«Детский сад «Панда»

Утверждено

приказом от 01.08.2024г № 25

ЧДОУ «Детский сад «Панда»

Неженец М.М.

Рабочая программа дополнительного образования

для детей 4-7 лет

«Увлекательный фитнес для детей»

Педагог: Игушкина В.Х.

Содержание:

I. Пояснительная записка…….....3

1.1. Актуализация программы……...3

1.2. Цель и задачи программы……..4

1.3. Формы, методы и режим занятий……...5

1.4. Предполагаемый результат…….6

II. Содержание программы……....8

Литература……11

I. Пояснительная записка

1.1. Актуализация программы

Направленность программы

Интегрированная программа **«Увлекательный фитнес для детей»**, которая направлена на формирование и развитие нейромоторных навыков у детей.

Актуальность

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в последние годы отмечается резкое увеличение количества детей дошкольного возраста с различными нарушениями в психофизическом развитии, что влечет за собой затруднения в обучении. В связи с этим, педагоги находятся в постоянном поиске новых и эффективных методов и форм работы, направленных на всестороннее развитие детей.

Одним из таких направлений является нейрофитнес. Нейрофитнес — это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на оптимизацию работы мозга. Ведь головной мозг это очень сложная структура, которая состоит из двух полушарий, отвечающий за конкретные виды деятельности. Правое полушарие отвечает за координацию, пространственное восприятие и творческие способности. Левое полушарие контролирует и регулирует способности к анализу, логике и речи.

На формирование и развитие мозга влияет каждый этап развития ребенка – от внутриутробного развития до подросткового возраста. Если на каждом этапе развития были нарушения или сбои, то возможны изменения в формировании мозговых функций. Из этого следует прямая взаимосвязь незрелости развития мозговых структур и таких явлений, как гиперактивность, плохая память, рассеянность и невнимательность, проблемы с ориентацией в пространстве, общее снижение иммунитета, сложности в адаптации, агрессивность, неустойчивость психики.

Программа представляет собой комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозг и его структуры. В результате систематичных тренировок ребенок лучше проходит адаптацию к различным изменениям, лучше усваивается информация. Будучи универсальной, программа подходит как нормотипичным детям, так и детям, имеющим особенности развития.

Таким образом, Нейрофитнес – это методика комплексного, естественного и безопасного развития умственных и физических способностей детей, основанная на системе специально разработанных нейропсихологических упражнений

1.2. Цель и задачи программы

Целью данной программы является развитие высших психических функций.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

Оздоровительные:

- Укрепление психофизического здоровья ребенка;
- Укрепление общей и мелкой мускулатуры тела;
- Укрепление опорно-двигательной системы ребенка.

Образовательные:

- Формировать и развивать умения детей успешно выполнять простые и сложные задания по словесной инструкции;
- Обогащать двигательный опыт детей по средствам овладения техникой упражнений.

Развивающие:

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Развитие пространственного мышления;
- Развитие познавательных способностей;
- Развитие мелкой и крупной моторики;
- Формирование и развитие навыков саморегуляции;

Воспитательные:

- Воспитывать здоровое и правильное отношение к себе и своему здоровью;

- Воспитывать чувство уверенности в себе

1.3. Формы, методы и режим занятий

Форма занятий - групповая. Режим занятий - 1 раз в неделю. Время проведения занятий 30 минут, в соответствии с требованиями СанПиН и учётом возрастных особенностей дошкольного возраста.

В программе участвуют дети от 4 до 7 лет. Занятия проводятся в двух группах. В первую группу входят дети в возрасте 4-5 лет. Вторая группа, состоит из детей в возрасте 5-7 лет. Количество детей в каждой группе до 12 человек.

Срок реализации данной программы рассчитан на 10 месяцев.

Формы работы (с учетом возрастной группы):

- телесные разминки, самомассаж;
- пальчиковые игры;
- дидактические игры;
- игры с правилами;
- двигательные разминки;
- нейрогимнастика:

- корригирующая гимнастика;
- элементы детской йоги;
- дыхательные упражнения;
- сенсомоторные упражнения;
- игры на внимание и быстроту реакции.

Методы реализации программы:

- Наглядный - наблюдение, показ, образец;

- Словесный – беседа, объяснение, вопросы, пояснение, поощрение;

- Практический – показ способов действия (общий и индивидуальный).

Структура занятия:

1. Вводная часть: продолжительность 1 минуты.

Основная задача вводной части это настраивание детей и взрослого на совместную работу, создание благоприятной атмосферы.

2. Основная часть: продолжительность 25 минут.

В данной части занятия сконцентрированная вся двигательная нагрузка. В нее входят игры и упражнения на развитие пространственных представлений, двигательных ритмов и межполушарного взаимодействия.

3. Заключительная часть: продолжительность 4 минуты.

В заключительной части проходит подведение итогов (релаксация, оценка успешной деятельности детей, рефлексия).

Организация итоговых мероприятий:

Форма отслеживания результатов усвоения образовательной программы предполагает индивидуальное наблюдение – при выполнении практических приемов обучающихся и итоговый мониторинг.

1.4. Предполагаемый результат:

По окончанию всего курса предполается, что у ребенка:

- Повышается развитие памяти, внимания, пространственных представлений, крупной и мелкой моторики;
- Повышается развитие межполушарного взаимодействия;
- Повышается умственная работоспособность;
- Оптимизированы познавательные процессы;
- Повышается развитие саморегуляции;
- Повышается развитие способностей к межличностному взаимодействию;
- Оптимизирован мышечный тонус, сняты телесные зажимы;
- Повышается стремление к преодолению стеснительности и робости;
- Повышается развитие двигательной и пространственной сферы;
- Приобретена база для успешной дальнейшей учебы в школе.

Взаимодействие с родителями:

- Знакомство родителей с целью и задачами кружка на родительских собраниях;

- Просвещение родителей о роли развития нейромоторных навыков в общем психическом и физическом развитии ребенка – видеоматериалы с занятий, памятки, папки-передвижки в помещениях ДОУ.

II. Содержание программы

Количество занятий в неделю - 1

Количество занятий в месяц - 4

Количество занятий в год – 40

Продолжительность занятий - 30 минут, в соответствии с требованиями СанПиН и учётом возрастных особенностей дошкольного возраста.

Учебно-тематический план
группы детей от 4-х до 5-ти лет

№	Наименование темы блока	Основные виды деятельности	Количество занятий
1.	Межполушарное взаимодействие	Игры и упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия.	6
2.	Двигательные ритмы	Игры и упражнения направленные на развитие двигательных ритмов.	6
3.	Пространственные представления	Игры и упражнения направленные на развитие пространственных представлений.	5
4	Внимание	Игры и упражнения направленные на развитие внимания.	6
5.	Моторика	Игры и упражнения, направленные на развитие мелкой моторики (пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой; пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук; работа со счетными палочками). Игры и упражнения, формирующие сенсомоторные взаимодействия, координацию движений, ощущение границ своего тела и его положения в	5

		пространстве.	
6.	Саморегуляция	Блоки упражнений направленные, на развитие саморегуляции ребенка. В комплекс занятий направленных на развитие саморегуляции детей включены дыхательные упражнения, самомассаж, растяжки, упражнения на релаксацию и аутогенную тренировку.	6
7.	Познавательные способности	Игры и упражнения, направленные на развитие произвольного внимания, памяти, речи, всех видов восприятия – задания на бумаге, сортеры, головоломки, логические игры и т.д.	6

Учебно-тематический план
группы детей от 5-ти до 7-и лет

№	Наименование темы блока	Основные виды деятельности	Количество занятий
1.	Межполушарное взаимодействие	Игры и упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия.	6
2.	Двигательные ритмы	Игры и упражнения направленные на развитие двигательных ритмов.	6
3.	Пространственные представления	Игры и упражнения направленные на развитие пространственных представлений.	6
4	Внимание	Игры и упражнения направленные на развитие внимания.	5
5.	Моторика	Игры и упражнения, направленные на развитие мелкой моторики (пальчиковые упражнения со звуковой гимнастикой; пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук; работа со счетными палочками). Игры и упражнения, формирующие сенсомоторные	6

		взаимодействия, координацию движений, ощущение границ своего тела и его положения в пространстве.	
6.	Саморегуляция	Блоки упражнений направленные, на развитие саморегуляции ребенка. В комплекс занятий направленных на развитие саморегуляции детей включены дыхательные упражнения, самомассаж, растяжки, упражнения на релаксацию и аутогенную тренировку.	6
7.	Познавательные способности	Игры и упражнения, направленные на развитие произвольного внимания, памяти, речи, всех видов восприятия – задания на бумаге, сортеры, головоломки, логические игры и т.д.	5

Литература

1. Дениннсон. П. «Гимнастика мозга» - 2015г.

2. Журнал « Дошкольное воспитание» , 2005г № 3, №6, статьи Е. Плутаевой и П. Лосева

«Развитие мелкой моторики у детей 5-6 лет.

3. Краткий психологический словарь /Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского

4. Крупенчук О. И. Тренируем пальчики - развиваем речь! - СПб., 2009г.

5. ЛазаревМ.Л. Программа «Познай себя» - М.,1993г.

6. Лопухина К.С. Логопедия. Речь. Ритм. Движение – СПб., 1997г.

7. Пазухина И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольнилов-СПб., 2008г.

8. Праведникова, И. И. Нейропсихология. Игры и упражнения — М.: АЙРИС-пресс, 2018.

9. Сполдинг Дж. Обучение через движение- М., 1992г.

10. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3 -9 лет – М.,2003г;

11. Ткаченко. А. Физкульт минутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи. – М.,2001г.

12. Цвынтарный. В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб, 1996г.

13. Чистякова М.И. Психогимнастика – М., 1995г.

14. Яковлев, В.Г. Гриневский А.Н. Игры для детей – М.,1992г.