

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Татарстан
Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
АНОО "Академия навыков"

СОГЛАСОВАНО

заместитель по ВР


Германова Э.С.

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор


Фаттиев М.М.

Приказ № 31

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Нейрогимнастика»

для обучающихся 1-3 классов

г. Казань 2023

Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы Дополнительная общеразвивающая программа «Нейрогимнастика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05 августа 2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 № 16).

14. Письмо Министерства образования и науки России от 29 марта 2016 №ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Направленность дополнительной образовательной программы.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Нейрогимнастика» является программой социально-гуманитарной направленности. Предлагаемая программа направлена на формирование предпосылок учебной деятельности и профилактику трудностей обучения, развитие мыслительных и творческих способностей детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Современные исследования показывают, что самые частые симптомы, встречающиеся среди детей с трудностями в обучении и адаптации в школе, связаны с:

1. Недостаточностью энергетического обеспечения психической деятельности и поддержания работоспособности.

2. Проблемами с планированием, регуляцией и контролем деятельности.
3. Дефицитом переработки слуховой информации и, соответственно, недостаточностью развития речевой функции.
4. Дефицитом переработки зрительно-пространственной информации.
5. Дефицитом переработки кинестетической информации, отвечающей за эффективное управление движениями.

Соответственно занятие по нейрогимнастике будет включать игры и упражнения, развивающие данные компоненты высших психических функций.

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 недоформирования 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.

Материал для занятий вводится последовательно: от развития более простых умений к развитию более сложных и зависит от общих возможностей детей. Занятия тематические и строятся в занимательной форме с использованием разнообразных игровых заданий и упражнений, что позволяет детям быть успешными в деятельности. Многократность повторения и разнообразие упражнений дает возможность сформировать прочные навыки. Планомерное последовательное обучение по данной программе поможет в решении школьных трудностей и более успешной социализации детей.

Программа рассчитана на детей 7-9 лет (1-3 классы). Продолжительность занятий: 30 минут для 1-го классов; 40 минут для детей 2-го и 3-го классов. Для освоения программы предусмотрено проведение занятий 1 раз в неделю – 33 занятия в год.

Форма обучения и виды занятий: очное групповое занятие с применением игровых технологий.

Срок освоения программы: 1 год.

Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование предпосылок учебной деятельности и профилактика трудностей обучения в школе.

Задачи реализации программы:

1. Образовательные задачи: - овладение приемами умственных действий: анализа, синтеза, сравнения, обобщения, моделирования, конструирования на разнообразном материале; - формирование навыков планирования, регуляции и контроля поведения в игровых ситуациях.

2. Развивающие задачи: - развитие координации движений на уровне тела, ручной и пальцевой моторики; - развитие памяти, внимания, творческих способностей, воображения, вариативности мышления; - развитие общеучебных умений: умения работать в коллективе, взаимодействовать, доводить начатое до конца, работать внимательно, сосредоточенно.

3. Личностные задачи: - формирование мотивации к обучению в школе;

- воспитание осознанного внимания к своей деятельности и поведению в целом.

Планируемые результаты освоения программы*.

К концу обучения дети:

- владеют понятиями качества личности (энергия, энергичность, внимание, внимательность, настойчивость, движение к цели и т.п.)

- умеют: координировать свои движения в соответствии с заданной речевой инструкцией; контролировать свои действия в процессе выполнения игровой задачи; ориентироваться в пространстве и ощущениях своего тела; воспринимать

на слух речевые инструкции и планировать свою деятельность, опираясь на них; применять вариативные способы умственных действий при решении игровых задач.

* при условии соответствия психоневрологического развития возрастным показателям, в случае наличия отклонений в психоневрологическом статусе результаты освоения программы будут в разной степени приближены к указанным в зависимости от диагноза.

Календарно- тематическое планирование и содержание обучения.

№ п/п	Тема	Содержание занятия	Количе- ство ча- сов	Дата проведения	
				план	факт
1	Вводное занятие.	Знакомство с детьми. Беседа о нейрогимнастике. Расстановка детей в шахматном порядке. Обще-развивающие упражнения стоя.	1	7.09.23	
2	Упражнение на ориентацию в пространстве.	Игра “У ребят порядок строгий”. Общеразвива-ющие упражнения стоя (комплекс 2). Комплекс № 1- упражнения на развитие мелкой моторики -“Колечко”	1	14.09.23	
3	Дыхательные упражнения.	Закрепление пройденного материала. Дыхатель-ные упражнения с применением теннисных ша-риков и бумажных салфеток.	1	21.09.23	
4	Упражнения для развития межполушарного взаимодей-ствия.	Упражнение “Колечко”, “Лезгинка”, “Ухо-нос”, зеркальное рисование.	1	28.09.23	
5	Упражнение для развития межполушарного развития.	Закрепление пройденного материала. Понятие параллель и противоход, двигательные упражне-ния с применением этих понятий. Горизонталь-ные восьмерки.	1	5.10.23	
6	Упражнения на ритмирова-ние.	Упражнение с мячом. Упражнение “Думающий колпак”. Выхлопывание, вытопывание ритма.	1	19.10.23	
7	1-ое занятие. Дыхательные упражнения.	“Тоннель”, Растяжка: “Струночка”, “Кобра”. Дыхательное упражнение лежа на полу.	1	26.10.23	

8	Глазодвигательные упражнения	Закрепление пройденного материала. Глазодвигательные упражнения лежа на спине. Телесные упражнения “Велосипед”, “Лодочка”.	1	2.11.23	
9	2-ое занятие Когнитивные упражнения	Закрепление пройденного материала. Когнитивные упражнения “Формирование пространственных представлений”, “Послушать тишину”. Релаксация “Огонь и лед”.	1	9.11.23	
10	3-е занятие Коммуникативное упражнение	Закрепление пройденного материала. Когнитивное упражнение “Организация пространства на листе”. Коммуникативное упражнение “Скала”. Релаксация “Ковер-самолёт”.	1	16.11.23	
11	4-ое занятие Телесные упражнения	Растяжка “Лучик”. Дыхательные, глазодвигательные упражнения. Телесные упражнения- сочетающиеся движения глаз, языка и рук. Когнитивное упражнение. Когнитивное упр. “Формирование пространственных представлений”	1	30.11.23	
12	5-ое занятие Когнитивные упражнения	Закрепление пройденного материала. К. упр.- “Шумящие коробки”, “Костер”.	1	7.12.23	
13	6-ое занятие Коммуникативные упражнения	Закрепление пройденного материала. Коммуникативное упр.- “Комплимент”, “Сороконожка”.	1	14.12.23	
14	7-ое занятие Пространственные представления	Дыхательные упр. лежа на спине. Телесные упр.- ползание на животе, на спине. Пространственное представление “Холодно-горячо”, “Лабиринт”.	1	21.12.23	

15	8-ое занятие Когнитивное упражнение	Растяжка, дыхательные, глазодвигательные, телесные упражнения. Когнитивное упражнение “Найди фигуру”	1	28.12.23	
16	9-ое занятие Когнитивное упражнение	Растяжка, дыхательные, глазодвигательные, телесные упражнения. Когнитивные упражнения: “Поза”, “Движение”	1	11.01.24	
17	10-ое занятие Коммуникативное упражнение	Закрепление прошлого урока. Коммуникативное упражнение “Равновесие”	1	18.01.24	
18	11-ое занятие Когнитивное упражнение	Закрепление пройденного материала. Когнитивное упражнение “Шапка- невидимка”	1	25.01.24	
19	12-ое занятие Когнитивные упражнения	Телесные упражнения на четвереньках. Когнитивные упражнения: “Лишнее слово”, “Осьминожки”.	1	1.02.24	
20	13-ое занятие Когнитивные упражнения	Закрепление прошлого занятия. Когнитивные упражнения: “Магазин”, “Запрещенный звук”	1	8.02.24	
21	14-ое занятие Когнитивное упражнение	Растяжка “Травинка на ветру”. Дыхательные, глазодвигательные, телесные упражнения. Когнитивные упражнения “Слово наоборот”, “Рыба, птица, зверь”	1	22.02.24	
22	15-ое занятие Когнитивное упражнение	Основной комплекс упражнений. Когнитивное упражнение “Ритм по кругу”	1	29.02.24	
23	16-ое занятие Когнитивные упражнения	Телесные упражнения. Когнитивные упражнения “ Зашифрованное предложение”, “Колпак мой треугольник”	1	7.03.24	

24	17-ое занятие Когнитивные упражнения	Растяжка по осям. Упражнения на развитие мелкой моторики. Когнитивные упражнения “Тухтиби-тух”, “Зеркальные движения”.	1	14.03.24	
25	18-ое занятие Когнитивные упражнения	Закрепление основного комплекса прошлого занятия. Когнитивные упражнения “Золотая рыбка”, “Зеркало”	1	28.03.24	
26	19-ое занятие Когнитивные упражнения	Основной комплекс прошлого урока + “Сова”. Когнитивные упражнения “Зашифрованное предложение”, “Шепчем вместе”.	1	4.04.24	
27	20-ое занятие Когнитивное упражнение	Растяжка “Дерево”. Дыхательные и телесные упражнения стоя. Когнитивное упражнение “Время и антивремя”. Коммуникативное упражнение “Тяни-толкай”.	1	11.04.24	
28	21-ое занятие Когнитивные упражнения	Телесные упражнения “Перекрестное марширование”, “Мельница”. Когнитивные упражнения “Ранжирование”, “Фотография”.	1	18.04.24	
29	22-ое занятие Когнитивные упражнения	Закрепление основного комплекса прошлого урока. Когнитивные упражнения “Визуализация волшебника”, “Ранжирование”. Релаксация “Раскачивающееся дерево”	1	16.05.24	
30	23-ое занятие Коммуникативное упражнение	Растяжка “Снеговик”. Когнитивное упражнения “Визуализация волшебной восьмерки”. Коммуникативное упражнение “ Животные”, “”	1	23.05.24	
31	24-ое занятие	Растяжка “Тянемся к солнышку”. Когнитивное упражнения “ Лишнее слово”. Коммуникативное	1	30.05.24	

	Коммуникативное упражнение	упражнение “Совместный рисунок”, “Ладонь в ладонь”. Релаксация “Море”			
32	25-ое упражнение Праздничная эстафета	Упражнения “Цыганочка”, “Разведчик”, “Кошка”, “Руки- ноги”, “Лежащая восьмёрка”, Ходьба “змейкой” (Тел. Упр. №24). “Распускающийся бутон”.	1	6.06.24	
33	Игра путешествие по России	Передвижение по станциям выполняя когнитивные и коммуникативные задания.	1	13.06.24	

Примерная структура занятия:

1-й этап. Ситуация, создающая мотивацию к занятию. Главная задача данного этапа – обозначить тему занятия и вызвать к ней интерес детей. Для создания такой ситуации используется рассказ, вызывающий эмоциональный интерес к занятию.

2-й этап. Вводный.

Обеспечение энергетической базы для деятельности. Включает блоки упражнений на дыхание, глазодвигательные упражнения, упражнения двигательного репертуара.

Дыхательные упражнения направлены на восстановление нормального дыхания в покое, а также в комплексе с различными движениями, что способствует усиленному снабжению кислородом органов и тканей организма, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости, улучшению общего состояния ребенка. В начале курса занятий уделяется большое внимание выработке правильного диафрагмального дыхания.

Глазодвигательные упражнения помогают расширять объем зрительного восприятия и косвенно влияют на речь, внимание и память, помогают устранять патологические синкинезии. В комплекс включены упражнения на отслеживание предмета глазами на разных уровнях по 5 основным направлениям: право, лево, верх, низ, сведение к центру и от центра, а также четырем вспомогательным (диагональным) направлениям. По мере освоения этих упражнений в процесс добавляются движения языка.

В процессе освоения упражнений двигательного репертуара происходит осознанное восприятие пространства собственного тела и пространства вокруг тела. Отработка в процессе движения пространственных понятий (верх-низ, впереди-сзади, право-лево) является хорошей профилактикой нарушений письма, чтения и счета у младших школьников. Выполнение последовательно построенных движений предполагает постоянную тренировку на удержание программы, что обеспечивает формирование функции произвольного самоконтроля.

3-й этап. Основной.

Включает игры и упражнения, задействующие слуховую, зрительно-пространственную, кинестетическую переработку информации. Подбор заданий и их вариации включают обязательным компонентом задачи развития функций планирования, регуляции и контроля.

Упражнения и игры для улучшения слуховой переработки информации: - расширение репертуара слухового восприятия (бытовые шумы, музыкальные звуки, голоса людей);

- ритмические упражнения с использованием ритмов разной структуры, с изменением темповых характеристик и громкости внутри ритмического рисунка;

- слухоречевая память и межмодальный перенос. Упражнения и игры для улучшения зрительно-пространственной переработки информации:

- актуализация телесного пространства;
- актуализация диапазона движений в разных зонах внешнего пространства;
- пространственные схемы и диктанты;
- конструирование, копирование;
- «квазипространственные» речевые конструкции (последовательности, ряды, время).

Упражнения и игры для улучшения кинестетической переработки информации:

- единичные двигательные акты и серии однотипных/различающихся движений;
- упражнения с предметами (мячом, гимнастической палкой, нейроскалка);
- двуручные действия, в том числе двуручное рисование.

Для развития произвольной саморегуляции в упражнения и игры включаются задания на:

- усвоение и удержание норм, правил, ритуалов, инструкции;
- создание общего плана и стратегии решения задачи;

- развитие внимания (сигнал-реакция, стоп-реакция);
- развитие коммуникативных навыков;
- многозначность и иерархию понятий.

4-й этап. Восстановительный. Итог занятия.

Включает упражнения на растяжки и релаксацию. Растяжки – система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний, зажимов и патологических ригидных установок, оптимизирует и стабилизирует мышечный тонус и повышает уровень психической активности и способствует саморегуляции. Упражнения включают диагональное растягивание, перекрещивание конечностей, перекрестные движения конечностей и выполняются в трех пространственных направлениях (горизонтально лёжа, вертикально сидя и стоя). Релаксации позволяют контролировать и снимать напряжение в разных частях тела.

На данном этапе так же решаются речевые и познавательные задачи: реализация опыта связной и диалогической речи, закрепление изученного материала, развитие речемыслительной деятельности (анализ изученного, осознание собственной позиции по поводу происходившего на занятии, умение делать выводы).

Система контроля результативности обучения.

Текущий контроль результативности обучения осуществляется педагогом на каждом занятии по итогам освоения программного материала (следящая диагностика). Раз в год (май) проводится открытое занятие для родителей и педагогов. В конце года (май) проводится итоговый мониторинг уровня освоения программы детьми.

Учебно-методический комплекс.

Ахутина Т.В., Манелис Н.Г., Пылаева Н.М., Хотылева Н.Ю. «Скоро школа» – М.: Секачев, 2022.

Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми: в 2 ч./АЙРИС-пресс, 2016.

Пылаева Н.М., Ахутина Т.В. Школа внимания. – М.: Секачев, 2020.

Сунцова А.В., Курдюкова С.В. Изучаем пространство с нейропсихологом: Комплект материалов для работы с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Генезис, 2016

Сунцова А.В. Курдюкова С.В. Учимся мыслить с нейропсихологом: Комплект материалов для работы с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста – М.: Генезис, 2016

Сунцова А.В. Курдюкова С.В. Развиваем внимание с нейропсихологом: Комплект материалов для работы с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста– М.: Генезис, 2016

Сунцова А.В. Курдюкова С.В. Развиваем память с нейропсихологом: Комплект материалов для работы с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Генезис, 2018

Сунцова А.В. Курдюкова С.В. Развиваем речь с нейропсихологом. Комплект материалов для работы с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста– М.: Генезис, 2019

ИКТ: записи MP3, MP4

Дополнительная литература.

Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход.- СПб.: ПИТЕР, 2008.

Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста: учебное пособие. – М.: Генезис, 2017.

Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. – М.: Генезис, 2015.