

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 78»

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Детского сада № 78
Протокол № 4 от
21.01.2025г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
Детским садом № 78
№ 18 от «24» января 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
“НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ”**

Содержание

1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цель и задачи программы
1.3.	Планируемые результаты освоения программы
2.1.	Организация реализации дополнительной общеразвивающей программы «Нейрогимнастика для малышей»
2.2.	Содержание учебно-тематического плана для детей 1.5–3 года
3.1.	Условия реализации программы
3.2.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
3.3.	Учебный план
3.4.	Регламентирование образовательного процесса

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Любой родитель мечтает, чтобы его ребенок был счастливым, здоровым, полным сил и энергии. И наша главная задача предоставить для наших детей все условия для всестороннего развития, как в интеллектуальном, так и в физическом плане. Грамотное сочетание этих взаимодополняющих факторов, позволяет подготовить основу для творческого освоения и понимания законов окружающего мира и выделения себя среди других, как Личности.

Современная социальная ситуация развития ребенка такова, что усложняются программы обучения, увеличиваются нагрузки не только в школе, но и в детском саду, что при дефиците движения неблагоприятно влияет на здоровье детей.

«Двигательный дефицит» увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения. Движение – первый язык ребенка, и именно посредством движения ребенок начинает осваивать мир вокруг себя.

Программа «Нейрогимнастика для малышей» основана на методах оздоровления и здоровьесбережения, что является важнейшим условием в работе с детьми для их успешного обучения, социализации и гармоничного развития.

Предпосылки для полноценного физического развития детей формируются в дошкольном возрасте. Именно в дошкольном детстве ребенок с удовольствием готов принять ту информацию, те модели поведения и способы познания действительности, которые значимый взрослый преподносит; особенно если это в доступной игровой манере общения. Нейрогимнастика для детей от 1,5 до 3 лет направлена на развитие и стимуляцию мозговой активности малышей. Она способствует улучшению моторики, координации движений, развитию речи, памяти, внимания и других когнитивных функций у детей.

Занятия нейрогимнастикой помогают улучшить способности ребенка к усвоению новой информации, развивают логическое мышление, формируют навыки саморегуляции и адаптации, повышают уровень интеллектуального развития. Кроме того, нейрогимнастика способствует улучшению эмоционально-психологического состояния ребенка, помогает справляться с возможными проблемами в различных сферах развития.

Таким образом, нейрогимнастика для детей от 1,5 до 3 лет имеет большое значение для их полноценного физического, умственного и эмоционального развития, а также способствует формированию здорового образа жизни.

Основные направления программы

Занятия в программе «Нейрогимнастика для малышей» построены с учетом ведущего вида деятельности дошкольников – игры. Игровой метод проведения занятий придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений и повышает уровень вовлеченности ребенка в совместную деятельность.

Отличительные особенности программы:

- двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;
- учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей,
- повышается интерес детей к занятиям спортом;
- в программе запланированы игровые приемы, разнообразие музыкальных композиций и спортивного и игрового оборудования.

- программа позволяет решать задачи в области коммуникации, социализации, безопасного поведения, а также расширению кругозора детей.

В структуру комплексных занятий включены:

- комплекс упражнений с фитболом;
- комплекс упражнений с массажными мячиками;
- блок логоритмических упражнений;
- подвижные игры;
- упражнения с использованием сенсорных дорожек;
- блок развивающих игр по методикам М.Монтесори, Дьенеша;
- простые растяжки-разминки с элементами детской йоги и суставной гимнастики;
- самомассажи;
- глазодвигательные упражнения;
- упражнения на развитие мелкой и общей моторики;
- дыхательные упражнения;
- релаксация.

Объем программы: общее количество учебных часов – 72 (учебный год).

Форма организации: фронтальная.

Форма проведения занятий: групповая. Занятия проводятся два раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 15-20 минут.

Форма проведения занятий - спортивно-оздоровительная с привлечением аудио материалов и дидактических игр по методикам, Чистякова М.И., М. Монтесори, Дьенеша, М. Шичида.

Форма одежды спортивная: шорты или тренировочные брюки, футболка, носки, без обуви.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: от 1.5 до 3 лет.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обеспечение обучения, воспитания, развития и укрепления физического и психического здоровья детей.

Задачи:

Развивающие (Познавательные):

- формирование мотивации игровой / учебной деятельности, ориентированной на активизацию познавательных процессов;
- развитие восприятия и представлений детей, путем накопления и расширения сенсорного опыта;
- увеличение объема внимания и памяти;
- развитие наглядно-образного, наглядно-действенного и понятийного мышления за счет обучения приемам умственных действий (анализ, синтез, сравнение, обобщение, установление причинно-следственных связей);
- развитие речи.

Мотивационные:

- Создание атмосферы доброжелательности и комфортности во время игр;
- Создание ситуации успеха у ребенка.

Оздоровительные:

- Укрепление психического и физического здоровья ребенка;
- Развитие крупной и мелкой моторики;
- Развить гибкость и координацию движений;

- Сформировать хорошую осанку;
- Нормализовать тонус мышц;
- Улучшить ритмичную работу всех систем организма;
- Развить личностный самоконтроль;
- Наладить межполушарное взаимодействие мозга.

Планируемые результаты освоения программы

Результатами освоения данной дополнительной образовательной программы являются:

- улучшение психосоматического здоровья детей: повышение тонуса организма, укрепление иммунитета, вестибулярного аппарата, развитие костно- мышечной структуры, улучшение работы внутренних органов;
- повышение устойчивости нервной системы, и, как следствие: снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности;
- улучшение сна и аппетита;
- улучшение поведения, повышение внимательности, усидчивости, умения организовать свою деятельность;
- развитие интеллектуальной сферы ребенка и познавательной активности;
- раскрытие творческого потенциала, выявление и целенаправленное развитие всех имеющихся у ребенка способностей;
- активизация всех высших психических функций ребенка: памяти, речи, мышления, внимания и т.д.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Организация реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Нейрогимнастика для малышей»

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 1.5-3 лет.

Срок реализации программы - один учебный год.

Занятия по программе осуществляются в форме кружковой работы в соответствии с требованиями ФЗ «Об образовании в РФ», СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», ФГОС ДО, устава Детского сада.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю в малых группах.

Продолжительность одного занятия – 15-20 минут.

Программа «Нейрогимнастика для малышей» состоит из комплексных занятий в увлекательной игровой форме. Педагог вместе с детьми отправляется в путешествия по сказочным странам, где встречают диких животных, выполняют их задания. Сюжетная линия занятия учитывает возрастные особенности детей.

Спортивно – оздоровительная нагрузка по программе рассчитана на весь учебный год, представлена в виде таблиц, в которых отражено количество занятий и суммарное время занятий в течение недели.

2.2. Описание основных комплексов упражнений

Нейропсихологические занятия всегда проводятся по одному и тому же сценарию:

Комплекс упражнений с фитболом

Фитбол - гимнастика оказывает положительное влияние на развитие у детей двигательных умений и навыков, заставляет работать пассивные мышцы, дает возможность задействовать в выполнении упражнений глубокие мышечные группы, не оказывая при этом чрезмерной осевой нагрузки на позвоночник.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Самомассажные упражнения

Самомассаж – одно из средств профилактики и коррекции речи детей. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов,

идущих к коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция. Самомассаж позволяет сформировать у ребенка карту тела.

Логоритмические упражнения

Комбинация двигательных и речевых упражнений в сочетании с четким ритмом позволяет положительно влиять на развитие речевой функции, развивают крупную и мелкую моторику ребенка, координацию и способствуют снятию эмоционального напряжения.

Комплекс упражнений с массажными мячиками

Комплекс упражнений позволяет ускорить капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Способствует улучшению состояния всего организма и обогащает сенсорную среду ребенка.

Музыкально-подвижные игры

Этот блок упражнений позволяет создать положительный эмоциональный настрой и поддержать высокую мотивацию в процессе занятий. Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые игры.

Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики

Уникальность и ценность программы состоит в том, что она выстроена на основе последних научных исследований о работе мозга (нейропсихологии) и проверенных временем практик йоги. Задача данного комплекса-разбудить "спящие" отделы мозга, научить их слаженно взаимодействовать. Решению данной задачи уделяется основное время занятия.

Детская йога способствует повышению работоспособности мозга и, соответственно, улучшению памяти, концентрации внимания, развитию моторики, повышению коэффициента интеллекта. Это упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики, способствующие активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, отвечающих за поведение и умение контролировать свои действия, обеспечивают развитие высших психических функций, а коммуникативные упражнения предназначены для развития внимания, снижения импульсивности, агрессивности и гиперактивности.

Упражнения помогают ребенку развить гибкость и координацию движений, сформировать хорошую осанку.

Дыхательные упражнения

Данный комплекс позволяет повысить выносливость и работоспособность ребенка, преодолеть стресс, учит самоконтролю и снятию эмоционального напряжения.

Принципы работы:

1. Принцип индивидуального подхода. Учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся и индивидуальных особенностей.
2. Принцип дифференцированного обучения позволяет разрешить противоречие между существующими различиями в интересах, склонностях, способностях участников группы.
3. Принцип личностно-ориентированного подхода в обучении. Ориентация образовательно-воспитательного процесса на личность ребенка, максимальное развитие его индивидуальности.
4. Принцип развивающего обучения. Развивающая творческая среда, в основу которой заложены различные развивающие игры, что обеспечивает развитие у учащихся способностей и познавательного потенциала.

Принципы проведения занятий:

1. Системность подачи материала.
2. Наглядность обучения.
3. Цикличность построения занятий.
4. Доступность.
5. Проблемность.
6. Развивающий и воспитательный характер учебного материала.

2.3.Содержание учебно-тематического плана для детей

Месяц	Тема занятия	Количество часов в неделю	Краткое содержание
Сентябрь	Отправляемся в путешествие	2	<p>Знакомство.</p> <p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Мы едем – едем» (Картотека).</p> <p>Музыкально-подвижная игра (Картотека).</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьеныша.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Осенние листочки	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Осенние листочки».</p> <p>Комплекс упражнений с балансиром. Музыкально-подвижная игра (Картотека).</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской Йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьеныша.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>
	Лесные жители	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Вышли звери на полянку». Музыкально подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьеныша.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>
	Кто живет рядом с нами	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Курочка с цыплятами» (Картотека).</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра (картотека).</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьеныша.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>

Октябрь	Птицы-наши друзья	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Прилетайте птички».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Музыкально-подвижная игра (картотека).</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Мы здоровые ребята	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Ручки выше поднимай» (картотека).</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Танец с лентами	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Мы ленточки в руки взяли» (картотека).</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Цирк	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Цирк» (картотека).</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>

Ноябрь	Шарниры-регуляровщики	2	<p>Комплекс упражнений «Умные движения». Самомассажи с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Дерево- Схема тело»</p> <p>Комплекс упражнений с балансиром для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Юные музыканты	2	<p>Комплекс упражнений «Умные движения».</p> <p>Самомассажи с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Дерево- схема тело»</p> <p>Комплекс упражнений с балансиром для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Сенсомоторчики	2	<p>Комплекс упражнений «Умные движения».</p> <p>Самомассажи с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Дерево- схема тело»</p> <p>Комплекс упражнений с балансиром для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>
	Межполушарники	2	<p>Комплекс упражнений «Умные движения».</p> <p>Самомассажи с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Дерево- схема тело»</p> <p>Комплекс упражнений с балансиром для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках</p> <p>Релаксация.</p>
Декабрь	Зимние забавы	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Как на горке снег- снег».</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>

	Путешествие в зимний лес	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Три белых коня».</p> <p>Комплекс упражнений с балансиром. Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Зимняя пляска	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Зимняя пляска».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Новый год на дворе	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «В лесу елочка стоит».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
Январь	Лыжники	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «По дороге ехал лыжник».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>

	Кружатся снежинки	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Снежинки». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьенещя.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Кто поймает зверя	2	<p>Комплекс упражнений «Умные движения».</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Волки заяц».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьенещя.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Лошадки	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Веселые лошадки».</p> <p>Комплекс упражнений с балансиром Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской Йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий Дьенещя.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
Февраль	В гостях у сказки	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Угощала бабушка».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>

	Мишка проснулся	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Мишкина зарядка».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Будем спинку выпрямлять	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Спинка, ручки, ножки».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Вышли пальчики гулять	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Вышли пальчики гулять».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
Март	Веселые клоуны	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Акробаты». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>

	Ловкие и смелые	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Кто в коробке живет».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	До свидания, снеговик	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Снеговик». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек.</p> <p>Дыхательные упражнения на коврике.</p> <p>Релаксация.</p>
	Танец с лентами, флажками	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Танец с лентами-флажками». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек.</p> <p>Дыхательные упражнения на коврике.</p> <p>Релаксация.</p>
Апрель	Африка	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Лев и лягушка».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра (картотека).</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>

	На море	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Осьминожки».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	В траве сидел кузнечик	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Осьминожки».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Птицы поют	2	<p>Комплекс упражнений «Умные движения»</p> <p>.Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик». Логоритмическое упражнение «Веселые птички».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
Май	Паровозик из Ромашково	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах.</p> <p>Самомассажи с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Паровозик мой друг».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М.Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>

	Игрушки	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Игрушки танцуют».</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Бабочки прилетели	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «бабочки». Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках.</p> <p>Релаксация.</p>
	Веселый праздник	2	<p>Комплекс упражнений на фитболах. Самомассаж и с использованием массажных мячиков «Покатился ежик».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Веселый мяч».</p> <p>Комплекс упражнений с балансирами. Музыкально-подвижная игра.</p> <p>Комплекс упражнений с элементами детской йоги и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием сенсорных дорожек и дидактических пособий М. Монтессори.</p> <p>Дыхательные упражнения на ковриках. Релаксация.</p>

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации программы

3.1.1. Материально–техническое обеспечение

Программа реализуется в Детском саду № 78, в универсальном зале.

Организационные условия позволяющие реализовать содержание учебной программы, предполагают наличие следующей материальной базы:

- Гимнастические коврики;
- фитболы;
- гимнастические палки;
- гимнастические стойки(конусы);
- мячи;
- колючие мячики–ёжики;
- подушечки;
- сенсорные дорожки, мостики, канаты;
- тоннель;
- обручи;
- набор музыкальных инструментов;
- музыкальный проигрыватель;
- мягкие игрушки;
- игровые пособия и карточки по методикам М.Монтессори, Дьеныша, М. Шичида.

3.1.2. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий установленным требованиям к педагогическим работникам:

Мальцева Екатерина Сергеевна, высшая квалификационная категория.

Образование: Высшее

Уральский государственный педагогический университет специальность «Социальная работа», квалификация «Специалист по социальной работе», 2007г.,

Профпереподготовка: УрГПУ, «Физическая культура и спорт: социально-педагогическая подготовка», 2015г.;

ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки «Луч знаний», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», 2020г.

Курсы повышения квалификации: "Организация адаптивной физической культуры: теория и практика", 2024г.

3.1.3. Информационное обеспечение

1. Валявский А.С., Яковис А.С. Оздоровляющие учебные игры. Практикум. СПб. ГЕССА, 2001.-352 с.
2. Коляда Д.А. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников/ Д.А. Коляда. – Волгоград: Учитель, 2014.
3. Пляскина Е.П. Кенезиологические упражнения как здоровьесберегающая технология работы с детьми с ОВЗ Текст// Психологические науки: теория и практика: материалы III Междунар. науч. конф. – М., Буки-Веди, 2015.
4. Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: Учеб. пособ. для студ. – М.;Издательский центр «Академия», 2000. – 400с.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика под редакцией Буянова М.И. 2-е изд. Просвещение Владос, 1995, - 160 с.

3.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

При организации совместной деятельности с семьями необходимо придерживаться следующих принципов:

- Открытость для семьи;
- Сотрудничество с родителями детей;
- Обеспечение единых подходов к развитию личности ребенка;
- -главный принцип - не навредить.
- Обеспечить систематическое посещение детьми секции;
- Принимать участие в открытых мероприятиях для детей и родителей.

3.3. Учебный план

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Итого в год мин/кол-во занятий
Группа раннего возраста (1-2 года)	15 минут	2	72
1 младшая группа (2-3 года)	20 минут	2	72

3.4. Регламентирование образовательного процесса

Возрастной ценз	1.5-3 года
Количество групп	1 группа
Предельная наполняемость группы	15 человек
Форма аттестации	1 раз в квартал Итоговое занятие

Нейрогимнастика для малышей (до 3-х лет)

Элементы нейрогимнастики могут присутствовать даже в занятиях с самыми маленькими: в 2–3 года у детей активно развивается речь, поэтому игры и упражнения для крупной и мелкой моторики и правильной артикуляции важны уже в этом возрасте.

Если у малыша не получается повторить все движения, не расстраивайтесь: возьмите его ладошки в свои руки и выполните все движения вместе. Когда ребёнок запомнит порядок действий, можно попробовать сесть напротив него и выполнить их одновременно.

«Ладушки»

С этой игрой знакомы все родители: начиная с классического варианта (хлопок — хлопок двумя руками с партнёром — хлопок — хлопок правой рукой с правой рукой партнёра и наоборот), можно наращивать сложность и добавлять новые комбинации (например, перекрёстные хлопки обеими руками с партнёром).

Ещё одна интерпретация любимой всеми игры — «Ладонь и хлопок». Это упражнение можно выполнять в одиночку: хлопки в ладоши чередуются с поворотами кистей рук (одна рука расположена ладонью к лицу, вторая — тыльной стороной, затем после хлопка необходимо поменять руки).

«Клювики»

Руки малыша — «клювики»; ладонь одной руки раскрывается, а кончики сложенных пальцев другой руки «клюют» в середину раскрытой ладони. Затем соединяем «клювики», а потом повторяем предыдущее движение, сменив руки.

«Ухо-нос»

Одной рукой ребёнок берётся за мочку уха, второй — за кончик носа, затем меняет руки.

«Змейка»

Соединяем ладони и двигаем ими, изображая ползущую змею.

«Ладонь-локоть»

Правую руку, согнутую в локте, поднимаем вверх; ладонь сжата в кулачок. Ладонь левой руки тыльной стороной прижимаем к локтю правой руки. Обе руки образуют прямой угол. Затем меняем руки.

Чтобы усложнить упражнение, добавляем хлопок.

«Канатоходец»

Разложите на полу верёвку; предложите малышу представить, будто он канатоходец в цирке, а канат натянут в воздухе. Нужно пройти по верёвке, аккуратно переставляя и плотно прижимая к ней стопы.

«Свеча»

Для упражнения используйте горящую свечу. Поставьте её перед ребёнком, попросите глубоко вдохнуть и задуть свечку, изо всех сил выдувая воздух через вытянутые губы. Затем поставьте свечу дальше и повторите упражнение — и так несколько раз, постепенно отодвигая свечу.

«Массаж»

Обеими руками малыш держится за мочки ушей и слегка тянет их вниз; затем также обеими руками берётся за среднюю часть ушной раковины и тянет вперёд и назад, вверх и вниз. Затем круговыми массажными движениями необходимо помассировать щёки — также одновременно обеими руками.

Если у детей получаются предыдущие упражнения, то упражнение можно усложнять и наращивать темп.

«Нос-пол-потолок»

Взрослый поочерёдно указывает пальцем на свой нос, пол и потолок комнаты, проговаривая при этом то, на что он показывает. Ребёнок повторяет движения. Затем взрослый начинает путать ребёнка, время от времени указывая не на те объекты, которые называет вслух. Задача малыша — показать на верные объекты. Постепенно скорость выполнения упражнения увеличивается.

«Кулак-ребро-ладонь»

Руки ребёнка лежат на столе. Сначала он сжимает ладонь в кулак и слегка касается стола; затем делает то же самое ребром ладони; и, наконец, кладёт руку на стол ладонью вниз. Взрослый подсказывает, какое движение нужно выполнить, чтобы малыш не запутался.

Повторив упражнение несколько раз одной рукой, можно переходить ко второй.

Постепенно скорость увеличивается, упражнение выполняется обеими руками и без подсказок взрослого.

«Капитан»

Одна рука сжата в кулачок, большой палец поднят вверх. Вторую руку подносим ко лбу козырьком. Затем меняем руки. Постепенно усложняем упражнение, добавив хлопок.

«Слон»

Упражнение выполняется стоя. Голова наклонена вправо, ухо касается плеча. Указательным пальцем вытянутой вперёд правой руки ребёнок рисует в воздухе любой объект — восьмёрку, животное, геометрические фигуры и т.д. Глазами необходимо следить за движениями пальца. Повторив рисунок несколько раз, меняем сторону.

«Пинг-понг»

Это упражнение выполняется в паре. Представьте, что ваш стол — игровое поле, и мысленно разделите его на две половины (или используйте цветной скотч). Положите на середину шарик для настольного тенниса или просто смятый листок бумаги. Задача каждого игрока — сдуть шарик на сторону противника, чтобы он упал на пол.

«Барабанные палочки»

Руки сжаты в кулачки; на одной руке вытянут указательный палец, на другой — указательный и средний. Указательным пальцем одной руки слегка ударьте по пальцам другой руки, затем хлопком смените руки.

«Часики»

Упражнение выполняется стоя или сидя. Правая рука — на груди чуть ниже левой ключицы; левая — на животе. Круговыми движениями ребёнок массирует грудные мышцы слева; затем меняет руки и повторяет то же самое с правой стороны. Можно при этом приговаривать «часики тик-так».

Игра «большой — мизинец».

Пусть ребёнок сожмет пальцы в кулак. На правой руке нужно распрямить мизинец, а на левой — большой палец. Затем поменять их местами: на правой руке будет распрямлен большой палец, на левой — мизинец. Повторите это несколько раз вместе с ребенком.

Упражнение с доской и предметами и крупными предметами.

На двух листах бумаги нарисуйте поля для игры в крестики-нолики. В одном квадрате разместите зеленый предмет, в другом — красный. Попросите ребенка повторить расстановку предметов на своем поле. Начните с двух-трех предметов, постепенно увеличивая количество до четырех-пяти.

Упражнение для активизации речи ребенка (подходит для любого возраста)

Простое сгибание стопы ноги быстро подключает «языковое» полушарие мозга и активизирует активную речь ребенка.

Выполняя упражнение правой ногой, заставляем работать речевую зону, находящуюся в левом полушарии, отвечающую за структуру слова и предложения. За звуковое звучание слова.

Выполняя упражнение левой ногой, принуждаем работать речевую зону головного мозга, находящуюся в правом полушарии, отвечающую за просодику речи: интонацию, темп речи. Детям до 3 лет понадобится физическая помощь взрослого. Взрослый берет в свою руку стопу ребенка и проделывает упражнение: тянет носок вверх, тянет носок вниз.