

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №110 комбинированного вида
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол

Педагогического совета

№ 2

от « 29 » 09 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 17/1-ПД

от « 29 » 09 20 23 г.

Заведующий ГБДОУ детский сад № 110
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

И.А.Шорникова

Дополнительная общеразвивающая программа

«НЕЙРОФИТНЕС»

Возраст обучающихся : 5–7 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Куртова Татьяна Сергеевна,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих основных нормативно-правовых документов:

Федеральный уровень

- Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей // Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 №467
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года// Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р

Региональный уровень

- «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»// Распоряжение Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы **физкультурно-спортивная**

Адресат программы: дополнительная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте 5-7 лет без специальной физической подготовки

Актуальность программы

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения, что неразрывно связано с воспитанием творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Современные родители, озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения.

Дошкольный возраст – яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период устанавливается связь ребёнка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям.

В последнее время у многих детей отмечается общее моторное отставание, что приводит к торможению мыслительных процессов, снижению концентрации внимания, выносливости, координационных способностей, проблемам с речевым развитием. В результате, у детей проявляются низкая работоспособность, повышенная утомляемость, низкий уровень произвольности психических процессов. Педагоги находятся в постоянном поиске новых эффективных форм оздоровления и развития данной группы детей. Информацию о мире вокруг них дети получают посредством восприятия. Мысли, тело и эмоции составляют некий тандем, где важен баланс между элементами. Только в этом случае будет усваиваться информация в полном объеме, ребенок будет развиваться интеллектуально и физически.

Дополнительная общеразвивающая программа «Нейрофитнес» (далее программа) создаёт условия для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей, способствует формированию у ребёнка интереса к своим физическим возможностям к их совершенствованию и развитию, а также учитывает индивидуальные особенности детей,

предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

Программа адаптирована для детей 5–7-летнего возраста, а первые годы жизни характеризуются интенсивным формированием всех органов и систем организма, качественными изменениями физического и нервно-психического развития ребенка. В этом возрасте ребенок легко обучается, и любое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка.

Программа актуальна, так как проблема здоровье сбережения подрастающего поколения уже не один год является предметом обсуждения врачей, педагогов, психологов, так как современное образование все чаще сталкивается с проблемой постоянно ухудшающегося состояния здоровья учащихся, препятствующего их успешной социализации и овладению образовательными компетенциями.

В последнее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с разного рода нарушениями в развитии, что приводит в дальнейшем к эмоциональной и физической усталости с последующим падением интереса к процессу обучения как таковому.

Одной из важных проблем в развитии детей является недостаточность двигательных навыков (скованность, плохая координация, неполный объем движений, нарушение их произвольности); недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации (неловкость, несогласованность движений рук).

Программа направлена на осуществление коррекции психического и физического развития у детей средствами специальных упражнений и игровой деятельности. В процессе выполнения специальных упражнений осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объём и срок освоения программы – 1 год, 32 часа.

Цель программы – улучшение функционирования центральной нервной системы в целом, повышение продуктивности протекания психических процессов, развитие психомоторных способностей детей, раскрытие их потенциала посредством специальных физических упражнений.

Программа решает следующие задачи:

Обучающие:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- освоение техники выполнения основных видов движений;
- совершенствование двигательных умения и навыков, обучение новым видам движений;
- обучение взаимодействию с различным спортивным инвентарем в процессе занятий;
- обучение подвижным играм;
- обучение взаимодействию детей друг с другом.

Развивающие:

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- развитие психомоторных качеств;
- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие мышечной памяти;
- развитие согласованности движений координационных способностей,
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков, развитие

- развитие наглядно-действенного мышления;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие речи, памяти, мышления, воображения, творческой активности.

Воспитательные:

- развитие позитивного отношения к движению и физической культуре;
- формирование здоровых привычек и бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание дисциплинированности и старательности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям, играм, формам активного отдыха и досуга;
- развитие положительной мотивации к деятельности, к обучению и труду.
- воспитание доброжелательности к окружающим.

Планируемые результаты программы.

Личностные результаты:

- формирование мотивов учебной деятельности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- наличие мотивации к творческой активности и уверенности в себе;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками, приобретение позитивного опыта взаимодействия в коллективе.

Метапредметные результаты:

- формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- знание правил техники безопасности при выполнении упражнений;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков.
- выполнение технических действий с предметами;
- выполнение комплексов общефизических упражнений, игровых физических упражнений, кинезио упражнений
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- развитие основных физических качеств; координационных способностей ребенка;
- укрепление физического здоровья и повышение физической выносливости.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

- язык реализации – государственный язык Российской Федерации - русский;
- форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп.

Условия набора: принимаются дети 5–7 лет на основе заявления родителей (официальных представителей), при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и наличия медицинского заключения.

Наполняемость группы: от 8 человек.

Наполняемость учебных групп и максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует нормам санитарных правил СП 2.43648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28.

Особенности организации образовательного процесса. Программа создана в концепции развивающего обучения.

Технологии программы учитывают способности, навыки и умения, которые существуют у ребенка на сегодняшний день.

Содержательной основой занятий является работа с движениями. На каждом занятии закладывается основа для формирующего воздействия на ряд психических сфер и создаются условия для расширения меж функционального взаимодействия. Формирования пространственных представлений и схемы тела идет по пути усвоения устойчивых координат «право-лево» и «верх-низ», зрительно-пространственного восприятия, зрительно-моторной координации.

В программе заложено использование общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений, упражнений на профилактику плоскостопия, направленных на становление осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие моторики, координации.

Кинезиологические упражнения, которые используются в программе, улучшают мыслительную деятельность, навыки организации, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию и творческому самовыражению, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма, способствуют общей координации тела и улучшению осанки, снимают напряжение, помогают справиться со стрессом и регулировать поведение.

– Содержание программы помогает повысить уровень нейромоторного развития весело и интересно, соответствует принципам здоровьесберегающих технологий, и направлена на развитие: зрительно-моторной координации;

– общей моторики и коррекцию двигательных нарушений;

– базисных механизмов анализа пространства и пространственно-временных отношений;

– межполушарного взаимодействия и функциональную специализацию левого и правого полушарий;

– снятие мышечных зажимов;

– произвольной саморегуляции; эмоциональной устойчивости, способности на высокую концентрацию усилий и умений своевременно восстанавливать свои силы;

– повышение общей работоспособности;

– помогает ребенку преодолеть трудности, связанные с нарушением социальной адаптации, общения.

Технологии программы предполагают, в том числе, последовательное обращение к эмоциональной, ассоциативной и мышечной памяти ребенка.

Использование принципов регулярного выполнения упражнений, и обязательного равного повторения упражнений в обе стороны (на каждую ногу, руку), выполнение элементов упражнений на счет (ритм, стих), применение музыкального сопровождения обучения и систематическое использование игровых форм обучения, как форму занятий, позволят достичь эффективного гармоничного физического, интеллектуального и эстетического развития детей.

Игры служат прекрасным средством создания атмосферы радости, бодрости, удовольствия. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки. Любая игра имеет свои правила, которые надо соблюдать, поэтому игры укрепляют дисциплину, приучают играющих уважать друг друга, отвечать за свои действия. В играх широко используются ходьба, бег, прыжки – все это оказывает значительное воздействие на органы дыхания, кровообращения и на двигательный аппарат.

Принципы построения программы:

– принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;

– принцип повторения умений и навыков — один из важнейших, так как в

результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;

- принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;
- принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;
- принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить;
- принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.);
- принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Формы проведения занятий. Основной формой обучения является учебное занятие.

Форма организации занятий - групповая, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: показ, объяснение, беседа);
- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, в парах);

Методы и приёмы проведения занятий:

Словесные:

- объяснение задания;
- инструктаж по технике выполнения упражнений;
- ответы педагога на вопросы детей.

Наглядные:

- показ упражнений педагогом;
- наблюдение педагогом за выполнением задания;

Практические:

- выполнению детьми упражнений индивидуально, в парах или группах;
- исправление ошибок.

Формы проверки результатов:

- итоговые занятия, диагностика.

Материально-техническое обеспечение программы. Занятия проводятся в просторном зале, оборудованном гимнастическим ковром, гимнастическими скамейками, шведской стенкой, гимнастическими матами и музыкальным центром. Для занятий используются гимнастические коврики, лестницы координации, плоские обручи, кинезио-миши, платочки, гимнастические палки.

Кадровое обеспечение программы. Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующие квалификацию и образование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	0.5	0.5	1	Беседа. Педагогическое наблюдение.
2	Знания о физической культуре	1	0	1	Беседа. Педагогическое наблюдение
3	«Прыгаем – играем»	1	10	11	Педагогическое наблюдение, контрольные задания
4	«Тренируемся – играем»	1	10	11	Педагогическое наблюдение, контрольные задания
5	«Тянемся и дышим с пользой для здоровья»	1	2	3	Педагогическое наблюдение, контрольные задания
5	Подвижные игры	1	3	4	Педагогическое наблюдение,
6	Итоговое занятие	0	1	1	Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт
Итого:		5.5	26.5	32	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы
«НЕЙРОФИТНЕС»
 на 2023–2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.10.2023	27.05.2024	32	32	32	1 раз в неделю по 1 учебному часу

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
 Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы – улучшение функционирования центральной нервной системы в целом, повышение продуктивности протекания психических процессов, развитие психомоторных способностей детей, раскрытие их потенциала посредством специальных физических упражнений.

Программа **решает следующие задачи:**

Обучающие:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- освоение техники выполнения основных видов движений;
- совершенствование двигательных умения и навыков, обучение новым видам движений;
- обучение взаимодействию с различным спортивным инвентарем в процессе занятий;
- обучение подвижным играм;
- обучение взаимодействию детей друг с другом.

Развивающие:

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- развитие психомоторных качеств;
- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие мышечной памяти;
- развитие согласованности движений координационных способностей, формирование музыкально-двигательных умений и навыков, развитие чувства ритма;
- развитие наглядно-действенного мышления;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие речи, памяти, мышления, воображения, творческой активности.

Воспитательные:

- развитие позитивного отношения к движению и физической культуре;
- формирование здоровых привычек и бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание дисциплинированности и старательности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям, играм, формам активного отдыха и досуга;
- развитие положительной мотивации к деятельности, к обучению и труду.
- воспитание доброжелательности к окружающим.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 10 занятий. В них входит: растяжка, функциональные игры и упражнения на развитие двигательных ритмов, функциональные игры и упражнения на развитие пространственных представлений, игры и упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, упражнения на растяжку и релаксацию. Занятия построены таким образом, что усвоение содержания программы происходит постепенно с нарастанием сложности. Занятия проходят по повторяющейся схеме для автоматизации навыка. Каждый комплекс повторяется 3 раза.

Предполагается активное участие родителей в отработке базового комплекса упражнений в домашних условиях.

Темы для изучения	Теория	Практика
Вводное занятие	Обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности.	Знакомство
Знания о физической культуре	Определение что такое физическая культура.	Прослушивание, беседа, ответы на вопросы.
«Прыгаем – играем»	Правила безопасности при выполнении упражнений. Объяснение и показ упражнений.	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств, обучение правильному выполнению и тренировка основных видов движений, ритмических движений Особое внимание уделяется развитию двигательных качеств, направленных на всестороннее физическое развитие. Функциональные игры и упражнения на развитие пространственных представлений, схемы тела, внимания. В данном разделе используются игровые упражнения с лестницей координации, координационными кольцами, координационным квадратом, твистером.
«Тренируемся – играем»	Правила безопасности при выполнении упражнений. Объяснение и показ упражнений.	Развитие крупной и мелкой моторики рук, зрительно-моторной координации, координации движений и ловкости. Функциональные игры и упражнения на развитие двигательных ритмов, на развитие межполушарного взаимодействия. Упражнения и подвижные игры с игровым спортивным оборудованием, кинезиологическими мячами, кольцами, платочками, гимнастическими палками.

		В данном разделе используются различные упражнения, развивающие крупную и мелкую моторику рук, ловкость, координацию движений, с использованием нестандартного оборудования и игрового спортивного оборудования.
«Тянемся и дышим с пользой для здоровья»	Правила безопасности при выполнении упражнений. Объяснение и показ упражнений.	Упражнения и игровые задания, направленные на обучение правильному дыханию при выполнении физкультурных упражнений, упражнения на релаксацию, позволяющие расслабиться и успокоиться. Упражнения способствующие оптимизации и стабилизации мышечного тонуса тела
Подвижные игры	Общие правила подвижных игр. Правила безопасности при подвижных играх и эстафетах.	Изучение общих правил и их запоминание, участие в подвижных играх.
Итоговое занятие	Подведение итогов года	Подведение итогов года. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт.

Программа: «Нейрофитнес»
Группа: Первый год обучения
Режим: 1 учебный час 1 раз в неделю
Педагог: Куртова Т. С.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(на основе карточного планирования (Приложение1)

Месяц	Занятие № п/п	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов
Октябрь	1	Вводное занятие. Знания о физической культуре.	1
	2	Занятие 1	1
	3	Занятие 1	1
	4	Занятие 1	1
Ноябрь	5	Занятие 2	1
	6	Занятие 2	1
	7	Занятие 2	1
	8	Занятие 3	1
Декабрь	9	Занятие 3	1
	10	Занятие 3	1
	11	Занятие 4	1
	12	Занятие 4	1
Январь	13	Занятие 4	1
	14	Занятие 5	1
	15	Занятие 5	1
	16	Занятие 5	1
Февраль	17	Занятие 6	1
	18	Занятие 6	1
	19	Занятие 6	1
	20	Занятие 7	1
Март	21	Занятие 7	1
	22	Занятие 7	1
	23	Занятие 8	1
	24	Занятие 8	1
Апрель	25	Занятие 8	1
	26	Занятие 9	1
	27	Занятие 9	1
	28	Занятие 9	1
Май	29	Занятие 10	1
	30	Занятие 10	1
	31	Занятие 10	1
	32	Подведение итогов года. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1

Методические материалы.

Методы обучения по программе строятся по принципу «от простого к сложному».

Для реализации образовательной программы педагогу применяются методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал:

Словесные:

- объяснение задания;
- инструктаж по технике выполнения упражнений;
- ответы педагога на вопросы детей.

Наглядные:

- показ упражнений педагогом;
- наблюдение педагогом за выполнением задания;

Практические:

- выполнение детьми упражнений индивидуально, в парах или группах;
- исправление ошибок.

В целях более эффективного усвоения учебного материала в рамках занятия применяются указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка.

Оценочные материалы.

В течение года педагогом проводится диагностика освоения обучающимися образовательной программы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся входной, текущий и итоговый контроль.

Контроль проводится в форме изучения интересов ребенка, его готовности к занятиям физкультурно-спортивной направленности, в форме наблюдения за степенью освоения образовательной программы обучающимися и в форме оценки выполнения изученных упражнений и движений по прохождению разделов программы. По результатам заполняется диагностическая карта.

Это дает возможность отследить динамику освоения программы и степень достижения результатов каждого обучающегося.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
2023–2024 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа
«НЕЙРОФИТНЕС»

№	Список обучающихся	Предметные результаты									Метапредметные результаты						Личностные результаты																	
		Выполнение комплекса общефизических упражнений			Координация движений			Работа с предметами			Музыкальность, ритмичность			Восприятие нового материала			Познавательная и творческая активность			Дисциплинированность, внимательность			Целеустремленность, трудолюбие			Коммуникативные навыки								
		окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май	окт	дек	май						
1.		н	с	в		с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в			
2.		н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в

Уровни освоения программы (условные обозначения): **н**-низкий, **с**-средний, **в** – высокий, пустая ячейка – был зачислен позже или отчислен

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. И. А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. под редакцией И. А. Винер-Усмановой Основы физического воспитания в дошкольном детстве Образовательная Программа – М. 2014.
2. Н.С. Голицина. Нетрадиционные занятия в детском саду. - М., Скрипторий, 2004г.
3. В. С. Колганова, Е. В. Пивоварова Нейропсихологические занятия с детьми. – Айрис-пресс. Москва. 2019
4. Е. В. Мальцева, Н. В. Тихомирова Диагностика и коррекция недостатков тонкой моторики рук у детей: Пособие для учителей начальных классов, воспитателей дошкольных учреждений, школьных психологов. - Кострома, 1996
5. Н.Н. Поддьяков, Особенности психического развития детей дошкольного возраста. – М. «Просвещение» 1996.
6. А. Л. Сиротюк Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М, ТЦ Сфера, 2003.
7. А. В. Семенович Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. Москва, 2003.
8. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 352 с.
9. М. И. Чистякова Психогимнастика. Москва. 2001.
10. Г.Е. Шанина Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. –М., 1999.
11. Методическое пособие по детскому фитнесу, Академия фитнеса, 2010.

Игры, упражнения и эстафеты с координационными кольцами



Упражнения

- И.п. стоя перед кольцом, ноги вместе, запрыгнуть на двух ногах в кольцо и выпрыгнуть назад.
- И.п. стоя в кольце выпрыгиваем вправо на двух ногах, затем обратно в кольцо, выпрыгиваем влево на двух ногах, затем обратно в кольцо.
- И.п. стоя перед кольцом, на правой (левой) ноге, запрыгнуть в кольцо и выпрыгнуть назад на одной ноге.

Дорожка

Кольца разложены дорожкой. Дети прыгают ноги вместе из кольца в кольцо.

Игра «Светофор»

Дети стоят в кольцах, у ведущего за спиной два флажка зеленого и красного цвета.

Правила: когда ведущий показывает **красный** флажок – дети садятся на корточки с прямой спиной, **Зеленый** – дети прыгают вперед, назад. Два флажка – дети меняются местами.

Упражнения

- И.п. стоя на правой (левой) ноге в кольце выпрыгиваем вправо на правой (левой) ноге, затем обратно в кольцо, выпрыгиваем влево на правой (левой) ноге, затем обратно в кольцо.
- И.п. стоя в кольце выпрыгиваем из кольца ноги врозь, запрыгиваем ноги вместе.
- «Разножка». И.п. правая нога в кольце, левая перед кольцом, смена ног в прыжке, следим за работой рук.

Дорожка

Кольца разложены дорожкой дети прыгают ноги врозь, ноги вместе с продвижением вперед.

Игра «Автомобили»

Дети используют кольца как руль автомобиля, Автомобили едут в разном направлении, не создавая пробок и ДТП, у ведущего за спиной два флажка зеленого и красного цвета. Правила: ведущий свистит в свисток и показывает **красный** флажок – дети останавливаются, затем **зеленый** – можно ехать. Также ведущий может свистнуть в свисток и показать сразу **зеленый** флажок – это значит можно ехать без остановки. Нарушители правил создавая аварийные ситуации лишаются прав на вождение и выбывают из игры.

2

Упражнения

- «Резиночка» И.п. руки согнуты в локтях, правая нога в кольце, левая с левой стороны от кольца, в прыжке, левая нога в кольце, правая с правой стороны от кольца.
- «Перемещение боком с высоким подниманием колена» И.п. кольцо с левой стороны, ноги вместе, руки согнуты в локтях, начинаем движение **ВПРАВО** с правой ноги, высоко поднимая колено заходим в кольцо, затем также высоко поднимая колено левой ногой заходим в кольцо, выходим правая нога, затем левая. Тоже самое **ВЛЕВО**, начинаем с левой ноги.
- «Хоккеист 1» И.п. ноги вместе стоя в кольце, руки согнуты в локтях. Выпрыгиваем из кольца вправо на правую ногу, прыжок в кольцо ноги вместе. Выпрыгиваем из кольца влево на левую ногу, прыжок в кольцо ноги вместе.

Дорожка

Кольца разложены дорожкой дети прыгают в первое кольцо – ноги вместе, в следующее кольцо на правой ноге, следующее – ноги вместе, следующее на правой ноге и т.д.

Игра «Белочка-домик»

У каждого ребенка кольцо. Дети по сигналу «Белочка» обегают кольцо лицом вперед, по сигналу «Домик» – дети запрыгивают в колечко.

3

Упражнения

- ❑ «Врозь на правую, врозь на левую» И.п. стоя на правой ноге в кольце, руки согнуты в локтях. Ноги врозь, запрыгиваем в кольцо на правую ногу. Ноги врозь, запрыгиваем в кольцо на левую ногу. И чередуем.
- ❑ «Врозь на правую, врозь на левую + руки» И.п. стоя на правой ноге в кольце, руки на плечи. Ноги врозь, правая рука в сторону, запрыгиваем в кольцо на правую ногу, руки на плечи. Ноги врозь, левая рука в сторону, запрыгиваем в кольцо на левую ногу, руки на плечи. И чередуем.
- ❑ «Хоккеист 2» И.п. стоя на правой ноге, кольцо лежит с левой стороны, перепрыгиваем кольцо влево и приземляемся на левую ногу, и обратно приземляемся на правую.

Дорожка

Кольца разложены дорожкой, в дорожке есть 3 кольца желтого цвета. Размещены через три, два, кольца. Дети прыгают в низком приседе из кольца в кольцо, как только они доходят до желтого цвета, они должны выпрыгнуть максимально высоко вверх, выпрямить ноги и сделать мах прямыми руками.

Игра «Бездомный заяц»

Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в кольцах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убегать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» – «охотником».

4

Упражнения

- ❑ «Тигр- лев» И.п. ноги вместе, стоя в кольце, руки в стороны. Прыжок ноги врозь, руки вдоль туловища.
- ❑ «Жонглер». И.п. ноги на ширине плеч, кольцо впереди в правой руке, подбросить чуть вверх, поймать левой рукой. Усложнить подключить ноги, перемещение на месте.
- ❑ «Забежал-выбежал 1» И.п. стоя, кольцо впереди, руки согнуты в локтях, с правой ноги забежать в кольцо и с правой ноги выбежать.

Дорожка

«Запрыгиваем-выпрыгиваем» И.п. ноги вместе, дети стоят боком к дорожке. Запрыгиваем в кольцо на двух ногах и выпрыгиваем назад, затем запрыгиваем в следующее и т.д. двигаемся боком.

Игра «Цветные автомобили»

Дети сидят на корточках по всему залу, они автомобили. Каждому дается кольцо какого-либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 4 цветных флажка. Поднимает флажок, дети, имеющие руль этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и садятся на корточки. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2, и все флажки вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

5

Упражнения

- ❑ «Забегал-выбежал 2»
И.п. стоя, в кольце ноги вместе, руки согнуты в локтях, правая нога выходит за кольцо вправо, левая нога выходит за кольцо влево забежать в кольцо сначала правой ногой, затем левой.
- ❑ С мячом. Мяч в пол, выпрыгнул запрыгнул, поймал
- ❑ С мячом. Стоя перед кольцом мяч подбрасываем вверх, пока мяч в воздухе забегаем с правой ноги и выбегаем из кольца, ловим мяч.

Дорожка

И.п. стоя дорожка перед собой. Чередуем прыжки 1. Ноги вместе, 2-на правой, 3-ноги врозь, 4-на левой.

Игра «Краб»

Кольца разложены по кругу. Выбирается ведущий краб. Остальные дети «Жемчужинки» дети. Жемчужинки хором говорят: «С крабом мы играем и задание выполняем» Краб дает задания жемчужинкам определенным способом прыгать в колечки, затем после того как Жемчужинки выполнили задание Краб им говорит: «Надоело мне играть, буду я вас догонять» Жемчужинки берутся за руки и приставными шагами передвигаются по кругу, а краб, широко расставляя ноги, передвигается приставными шагами (имитация движений краба) пытается их догнать. Игра продолжается - задания меняются.

6

Упражнения

- ❑ И.п. ноги вместе, кольцо впереди. Запрыгиваем в кольцо ноги вместе, выпрыгиваем - ноги врозь, запрыгиваем - ноги вместе, Выпрыгиваем назад в и.п. - ноги вместе.
- ❑ И.п. стоя в кольце - выпрыгиваем на правую ногу вперед, назад в кольцо ноги вместе, выпрыгиваем вперед- на левую ногу, запрыгиваем в кольцо - ноги вместе.
- ❑ И.п. стоя в кольце - выпрыгиваем на правую ногу вправо, в кольцо ноги вместе, выпрыгиваем влево- на левую ногу, запрыгиваем в кольцо - ноги вместе.

Дорожка

«Забегаем - выбегаем» » И.п. ноги вместе первое кольцо перед собой. Движение вправо начинаем с правой ноги. Забежали в кольцо правой ногой, затем левой, выбежали с начала правой, затем левой. И т.д. в следующее кольцо.

Игра «Мышки в домике»

Кольца меньше на одного ребенка, и они разложены по всему залу. Музыка играет дети танцуют и свободно передвигаются по залу, как только музыка останавливается, дети должны забежать в кольцо, кому кольца не досталось тот выбывает. Можно убирать с каждым разом по несколько колец.

7

Упражнения

- И.п. стоя в кольце. Все прыжки ноги вместе. Выпрыгиваем *вперед*, назад в кольцо, выпрыгиваем *вправо*, назад в кольцо. Выпрыгиваем *назад*, запрыгиваем в кольцо, выпрыгиваем *влево*, возвращаемся в кольцо.
- По сигналу вперед назад на двух ногах, в право на правой, влево на левой ноге
- «Резиночка +» И.п. ноги вместе стоя в кольце, руки на плечах. Прыжок. Правая нога в кольце, левая с левой стороны за кольцом, левая рука в сторону. В прыжке, в и.п. Прыжок левая нога в кольце, правая с правой стороны от кольца, правая рука в сторону в прыжке возвращаемся в и.п.

Дорожка

Прыгаем по цветам. Синий цвет - на правой, желтый цвет-на левой, зеленый цвет- ноги вместе, красный цвет - ноги врозь.

Игра «Цветной домик»

Кольца разложены по всему залу. Музыка играет дети танцуют и свободно передвигаются по залу, как только музыка останавливается, дети должны забежать в кольцо того цвета какой флажок поднял ведущий, можно забежать в кольцо сразу нескольким ребятам, главное, чтобы обе ноги стояли в кольце, кому не хватило места, выбывает.

ЭСТАФЕТЫ

1. У каждой команды на пути лежат колечки по 4-5 шт. по сигналу бегут по одному участнику, которым нужно запрыгнуть в кольца определенным способом. Н-р ноги вместе или на правой (левой) ноге. Затем обежать ориентир и встать вернуться передать эстафету и встать в конец колонны.
2. У каждой команды на пути лежат колечки по 4-5 шт., с каждой стороны от кольца стоят фишки, на которых с правой стороны лежат мячики (шарики для сух. бассейна), нужно запрыгнуть в каждое кольцо присесть и правой рукой взять шарик и переложить на фишку с левой стороны. Затем обежать ориентир, вернуться бегом и передать эстафету следующему.
3. Перемещение И.п. ребенок стоит в кольце, по сигналу, он берет второе кольцо, кладет его перед собой, запрыгивает в него, и двигает вперед первое кольцо, запрыгивает в него, тем самым продвигаясь вперед до определенного ориентира. Обратно бегом, кольца в руках

ЭСТАФЕТЫ

4. Перемещение И.п. ребенок стоит в кольце, гимнастическая палка в руках, впереди еще одно лежит кольцо. По сигналу, перепрыгивает впереди лежащее кольцо, а гимнастической палкой передвигает кольцо вперед настолько вперед, чтобы смочь запрыгнуть в него. Продвигаясь вперед до определенного ориентира. Обрато бегом, кольца в руках.
5. «Командное передвижение» И.п. Участники стоят колонной, в руках у каждого кольцо и одно лежит на полу, по сигналу первый заходит в кольцо и кладет свое вперед, затем перешагивает в свое кольцо, а следующий участник, встает в пустое кольцо и передает свое в перед. Эстафета продолжается пока последний участник не зайдет за определенный ориентир.